福辻鋭記

血管がぐんぐん若返る！

最強の「足裏もみ」と「かかと回し」

宝島社

CamScannerでスキャン

はじめに

足裏と足首をケアすれば、血管が若返る、体全体が元気になる！

足裏と足首ケアで臓器と骨を健康にできる

あなたは自分の足をしっかりと見たことがありますか？「老化は足から」とよくいわれますが、これは単に「歩けなくなると運動不足になるから」といった理由だけではありません。足は体の健康状態が一番顕著にあらわれる部分であり、健全な足であることは、体全体の健康を保つことにつながるからです。

CamScannerでスキャン

血管は体のあらゆる臓器につながっています。また、体中を巡る血管のうち、足の裏の血管は心臓からもっとも遠いところにあります。そのため、体の血の巡りが悪くなると、足裏まで血液がうまく流れなくなったり、老廃物がたまってしまいます。体に小さな不調があった場合、最初に症状があらわれてくるのが足なのです。

もうひとつ、見逃してはいけないのが足首です。足首は血管が密集する部分であるだけでなく、体中の骨を支える要の部分です。そして足首は、足の骨や背骨を通して、骨盤や首とつながっています。骨盤のゆがみによる婦人科系の不調、腰痛、首のこりなどは、足首に原因があることが多くあります。足首をケアすることで体の骨格を矯正することができます。さらに、正しい骨格を保つことで、血流をスムーズにすることができます。

足裏と足首をケアすることで、臓器と骨の両方を整え、血管を健康にすることができるのです。

CamScannerでスキャン

現代社会は体に悪いことばかり

昔は生活のほとんどが、わらの草履や裸足でした。特に意識をしなくても足裏が刺激され、足首が鍛えられました。人間の体には微弱な電気が流れています。裸足ならば足の裏から体に過剰にたまった電磁波を地面に拡散でき、体の中の電磁波を一定量に保つことができます。また、現代ではインターネットの普及で、外出の機会が減り、移動するにしても自動車や電車などを用いるため、歩く量自体が少なくなってきています。

足を甘やかしすぎている一方で、無理強いをさせてもいます。かたい革靴やヒールの高い靴などは、足を不自然な形に固定してしまい、本来の歩きやすい足の形を崩してしまっています。また舗装されたアスファルトの道はかたいため、地面に踏み込んだ足の力をそのまま足に跳ね返してしまい、負荷を与えます。これが土や砂利ならば足裏や足首への衝撃は少なく、しかも適度に鍛えられます。

足は全身を支えているため、本来は柔軟かつ丈夫な部分です。回復力も高く、小さな傷ならば体のほかの部分よりも早く治ります。本書では誰でも簡単にすぐにはじめられる足裏と足首のケア方法を紹介します。時間がなければ、40ページの「足全体をこぶしでたたく」や82ページの「手を使ってかかとを回そう」といった方法で、一日3分でも

CamScannerでスキャン

いいから続けると早い人だと3日で効果を実感できることでしょう。仕事の合間の休憩時間や就寝前などのちょっとしたスキマ時間に取り入れて、健康的な暮らしを送ってください。

アスカ鍼灸治療院 院長
福辻鋭記

目次　血管がぐんぐん若返る！最強の「足裏もみ」と「かかと回し」

はじめに
足裏と足首をケアすれば、血管が若返る、体全体が元気になる！……2
足裏もみとかかと回しを合わせると血管若返りの効果大！……12
重要なのは腎臓！足裏は腎臓を中心とした内臓をあらわしている……14
足は体全体とつながっている……18
足は体の骨全体とつながっている……20
かかと回しで第二の心臓が活性化する……22
コラム
足裏を刺激する歩き方をしよう……24

第1章
足裏の色を見れば隠れた不調がわかる……25
足裏の5つの色から健康状態がわかる……26
元気な人の足裏（ピンク色）……28
赤色の足裏……29

CamScannerでスキャン

黄色の足裏……30
白色の足裏……31
土気色の足裏……32

コラム 足裏もみは痛いほど効果がある？……34

第2章 足裏の色別 足裏もみの方法……35

足裏もみをはじめる前に 基本的な3つの刺激方法……36

足のもみ方① 基本（元気な人）の足裏のもみ方……40
時間がなければこれだけでOK！ 足全体をこぶしでたたく……40
足の反射区をまとめて刺激する 足全体をこねる……41
あらゆる内臓の中心にある 腎臓の反射区を押す、ほぐす……42
首より上の部分をケアする 足の指をグルグル回す……43

足のもみ方② 赤色の足裏のもみ方……44
血液の循環を促す 心臓の反射区を押す、ほぐす……45

現代人が酷使している脳の反射区　親指をもむ、ひねる……46
耳と扁桃腺の反射区　小指をもむ、ひねる……47
足のもみ方③　黄色の足裏のもみ方……48
血液の老廃物を排出する　腎臓の反射区を押す、ほぐす……49
血糖値をコントロールする　すい臓の反射区を押す、ほぐす……50
血液の免疫機能を高める　脾臓の反射区を押す、ほぐす……51
足のもみ方④　白色の足裏のもみ方……52
酸素を取り込み、水を排出する　肺の反射区を押す、ほぐす……53
血液の老廃物を尿へと変える　腎臓の反射区を押す、ほぐす……54
尿を膀胱へと運ぶ　尿管の反射区を押す、ほぐす……55
尿をためて体外へ排出する　膀胱の反射区を押す、ほぐす……55
足のもみ方⑤　土気色の足裏のもみ方……56
血液の老廃物をろ過する　腎臓の反射区を押す、ほぐす……57
血液の流れを調整する　肝臓の反射区を押す、ほぐす……58
食べ物を消化吸収する　小腸の反射区を押す、ほぐす……59

コラム 反射区は正確に刺激しないと効果がない？……60

第3章 足首のかたさで健康状態がわかる……61

足首がかたいと体にさまざまな不調が出てくる……62
チェック① かかと立ちをしてみよう……64
チェック② 左右の足首の太さをはかってみよう……66
チェック③ 足首の太さを記録しよう……68
チェック④ 足首の曲がる角度をチェックしよう……70
チェック⑤ 足の指が開くかチェックしよう……72
かかと回しで理想の足首を目指そう……74
女性は生理に合わせて足首を回そう……76
コラム 足には6つの大切な経路がある……78

第4章 体質を改善するかかと回しの方法……79

かかと回しの方法①　手で足を握ってかかと回し……80
回す足のつかみ方　手の指と足の指で握手しよう……81
時間がなければこれだけでOK！　手を使ってかかとを回そう……82
アキレス腱をやわらかくする　上下に動かそう……84
体幹を支える足首をつくる　左右にひねろう……86
かかと回しの方法②　手で足首を締めてかかと回し……88
最初は小さく回すだけでもOK！　足の力でかかとを回そう……89
アキレス腱を自力で動かす　上下に動かそう……90
足のバランスを鍛える　左右にひねろう……91
かかと回しの方法③　あお向けでかかと回し……92
アキレス腱を通して全身を伸ばす　上下に動かそう……93
全身の骨格を整える　両足を横8の字に動かそう……94

CamScannerでスキャン

かかと回しの方法④ 足でパー・チョキ・グーをつくる……96

はじめる前に行う足もみ　足の甲マッサージをしよう……96

健康な足の基本形　足の指でパーをつくろう……98

地面を蹴る力を取り戻す　足の指でチョキをつくろう……99

体を支える足をつくる　足の指でグーをつくろう……100

すぐに効く！　足がつったときの対処法……101

かかと回しの方法⑤ タオルを使って足首を鍛えよう……102

婦人科系に効果的！　かかと落としをしよう……102

血行改善＋脳を活性化する　足指タオルつかみ……103

道具を使って足をケアしよう……104

ふくらはぎを効果的に伸ばす　ストレッチングボード……104

足裏の反射区をまとめて刺激　マッサージボール……105

反射区を効果的に刺激　足もみ棒……106

血行改善に効果的　マッサージハンマー……107

こんなときは足裏もみ・かかと回しを避けよう……108

CamScannerでスキャン

足裏もみとかかと回しを合わせると血管若返りの効果大！

足裏には体全体につながる反射区がある

足裏を刺激することが健康につながることを知っている人は多いことでしょう。最近では足つぼマッサージのお店も増えてきました。これらの足つぼマッサージで行っているのは、正確にいうと東洋医学の足つぼではなく、「反射区」のマッサージです。反射区とは、足裏が体全体の縮図となっているという考え方です（18～19ページ参照）。心臓の反射区を刺激すると心臓に、脳の反射区を刺激すれば脳に、効果を与えることができるとされます。

脳や内臓は、外科的なアプローチ以外では直接ケアすることはできませんが、この反射区を刺激することで、臓器を間接的にケアすることができるのです。

かかと回しで内臓機能を取り戻す

足裏が体全体の縮図になっているように、東洋医学では足が全身の骨格の縮図

CamScannerでスキャン

となっていると考えます。指先を「頭」として、親指の根元が「首」、足の甲の骨が背骨、腰骨とつながっていき、足首（かかと）は骨盤に対応しています。

かかと回しが優れている点は、足の指、甲、足首など、足全体を一度に動かすことができることです。かかと回しをすることで、首、背骨、骨盤の関節が柔軟になり、可動域が広がります。すると内臓が本来あるべきところにおさまり、内臓機能が高まります。

かかと回しで骨の関節が柔軟になることで、それにともない筋肉や靱帯もやわらかくなります。するとこれらをとおる血液もスムーズに流れるようになります。

足裏もみとかかと回しの2つを行うことで、内臓機能が高められ、血行が改善され、血管が若返るのです。

CamScannerでスキャン

重要なのは腎臓！足裏は腎臓を中心とした内臓をあらわしている

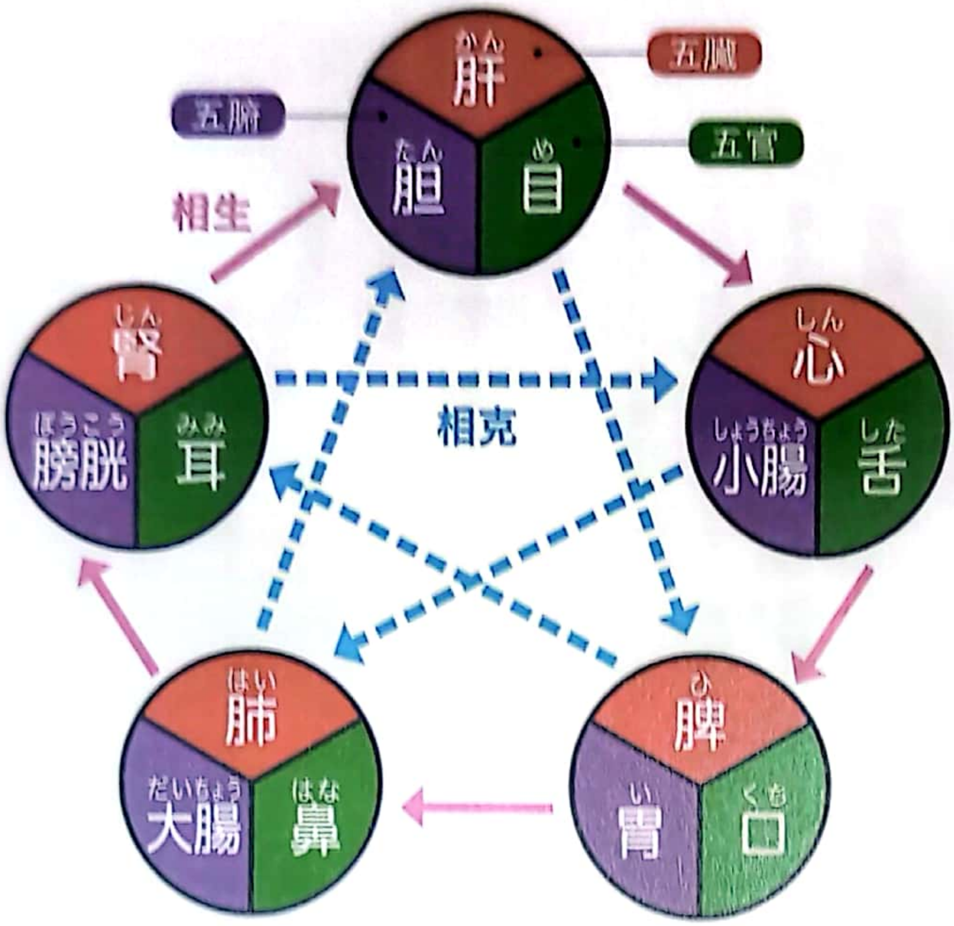
東洋医学で「腎」は生命エネルギーの倉庫

血液の役割は何かと聞かれたら、「酸素と栄養素を全身に運ぶこと」と答える人が多いでしょう。しかし、血液にはもうひとつ大切な役割があります。それが、「二酸化炭素と老廃物を回収すること」です。二酸化炭素は肺を通じて排出され、老廃物は腎臓でろ過されています。これらをそのまま心臓に戻してしまっては、二酸化炭素や老廃物が血液にたまり続けてしまうからです。

東洋医学では、体の気・血・水は常に循環しており、この循環がよければ健康に、悪ければ不調になるとされます。そのため、「排出する」ことを重要視します。

東洋医学には、「陰陽五行説（いんようごぎょうせつ）」という考え方があります。これは自然界は、「木」「火」「土」「金」「水」の5つの要素で成り立っているとするものです。この陰陽五行説を体にあてはめると、「木」は肝、「火」は心、「土」は脾、「金」は肺、「水」

五臓・五腑・五官



は腎になります。腎臓は血液中の老廃物をろ過して尿に変えて体外へ排出し、体の水分を調整する機能があり、「水」にあてはまることがわかります。五行説では「水」は生命をあらわすことから、「腎」は「生命エネルギーの倉庫」といわれ、成長と発育、生殖機能を司るとされます。

ノーベル賞でも注目された腎臓の役割

内臓の位置を見てみると、腎臓は体の中心にあることがわかるでしょう。足裏には、体のさまざまな部分に対応した反射区がありますが（18〜19ページ参照）、そもそも足裏全体が腎臓の反射区でもあります。そのため、足裏の反射区は腎臓

CamScannerでスキャン

を中心にして配置されています。

2019年のノーベル医学・生理学賞は、腎臓の役割のひとつに関する発見でした。体内で酸素が不足すると、酸素を多く供給するために酸素を運ぶ赤血球が多くつくられます。この低酸素状態になったときに赤血球がつくられる仕組みをときあかしたのが、受賞研究の内容です。

そして、体内に酸素が足りているか、不足しているかのセンサーの役割を担っているのが腎臓なのです。腎臓は全身の酸素量をコントロールする臓器でもあるのです。

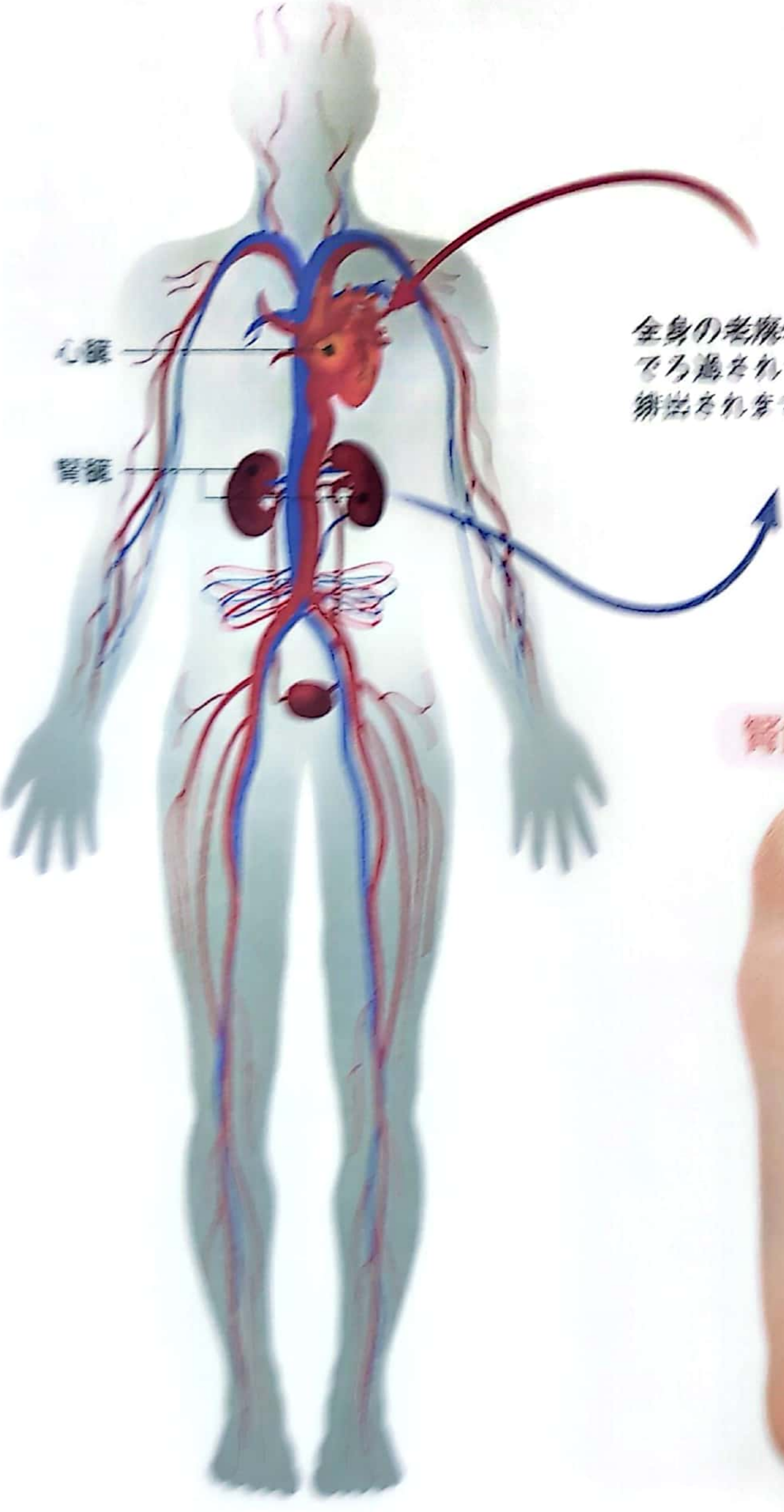
腎臓が元気になれば体全体が健康になる

腎臓の役割はまだまだあります。「血圧」というと心臓をイメージしますが、腎臓も血圧を調整する役割を担っています。塩分のとりすぎが高血圧につながることは知られていますが、腎臓は余分な塩分と水分を排出して血圧を調節しているのです。

さらに腎臓は、「活性型ビタミンD」というホルモンをつくります。これは骨をつくるカルシウムの吸収を助けるホルモンです。そのため、腎臓が弱まるとカルシウムが不足して骨がもろくなることにつながります。

足裏もみで腎臓を元気にすることで、血管が若返るとともに、健康な足にもつながる相乗効果があるのです。

体の中心にある腎臓

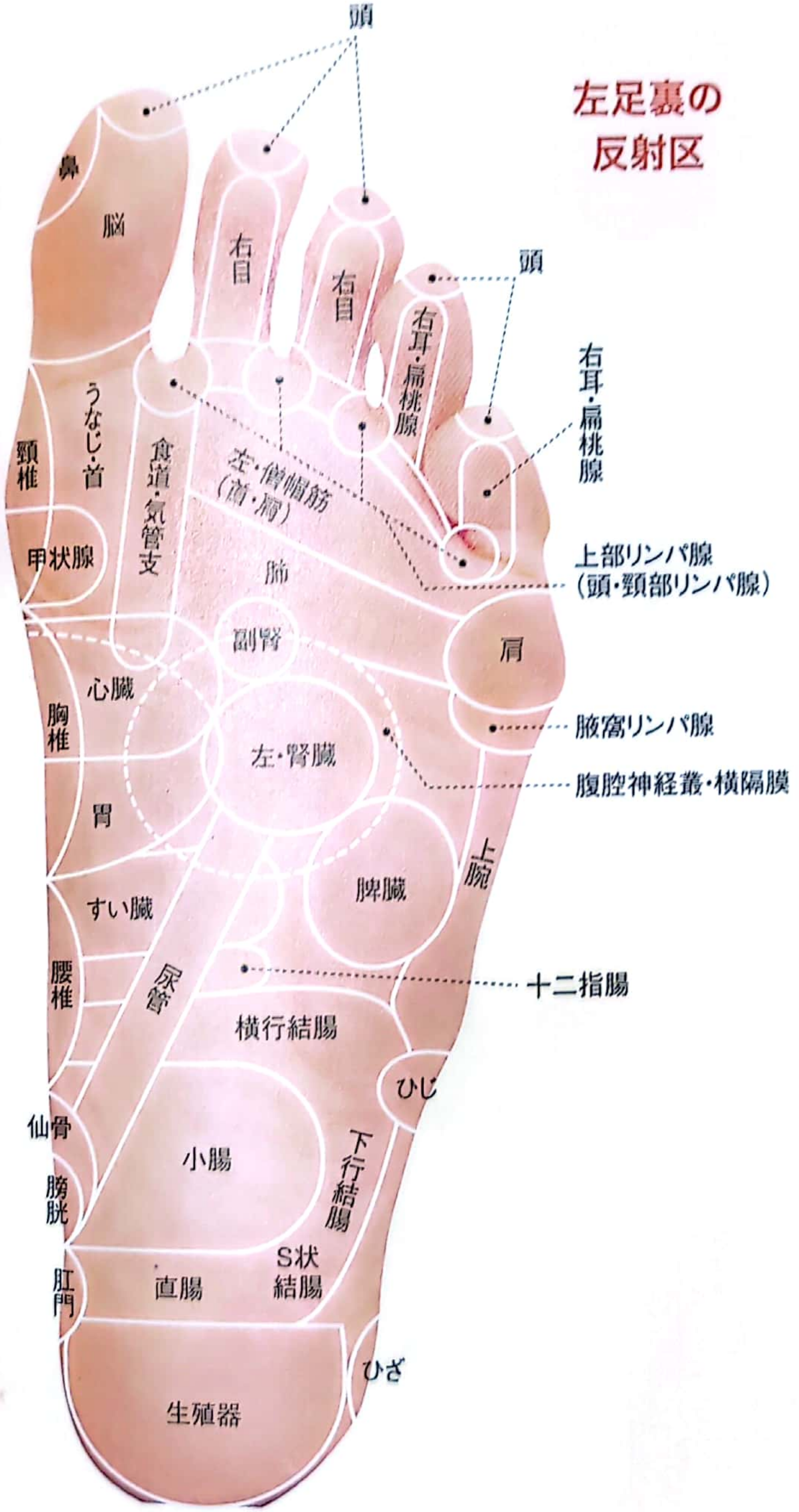


腎臓の反射区

CamScannerでスキャン

足はつながっている体全体と

左足裏の反射区



CamScannerでスキャン

右足裏の反射区

CamScannerでスキャン

足は体の骨全体とつながっている

足首がかたいと体全体が不調になる

かたい革靴やヒールの高い靴などを履いている影響で、足首のかたい人が増えています。足首がかたい人は、疲れやすかったり、腰痛や首のこりに悩まされたりすることが多くあります。足は、指先を「頭」、親指の根元が「首」、足の甲の骨が背骨、腰骨とつながっていき、足首（かかと）は骨盤に対応しています。

足首を動かすときには、足の指や甲を上向きにそったり、下向きに握り込んだりします。足首がかたければ、足のほかの骨の関節もあまり動きません。そのため、足首がかたいと首や背骨、骨盤など、体の中心をとおるすべての関節がかたくなってしまいます。

関節がかたいと可動域がせまくなり体を自由に動かすことができず、こりの原因となります。またかたい関節では、内臓があるべき位置におさまりません。そのため、内臓の機能が低下して、代謝を下げ血流の流れを悪くし、疲れやすい体になります。

足首をやわらかくすることで、首、腰、骨盤などの関節が柔軟になり、背すじが伸びて美しい姿勢になります。体重を無理なく支えることができるようになり、首や腰のこりなどが改善されるでしょう。

また足首は骨盤に対応しているので、足首がやわらかくなるとホルモンバランスが整い、女性の場合は、生理痛や生理不順、不妊などの婦人科系の悩みが改善されます。

体を支える3つのポイント

体の骨は、頭を支える首、胴を支える骨盤、そして足を支える足首の3点で体を支えています。足首を回すことで、足・背骨を通じて、これら3点をケアできます。

CamScannerでスキャン

かかと回しで第二の心臓が活性化する

血液を流しているのは心臓とふくらはぎ

心臓はポンプのように動いて血液を血管に送り出します。そして酸素や栄養素を動脈に乗せて全身へ運びます。血液が足先などの体の末端に到達すると、静脈に乗って二酸化炭素や老廃物を回収して肺や腎臓でろ過して心臓へと戻します。

静脈は重力に逆らって下から心臓へと戻さなくてはいけないので、動脈に比べると血流が滞りやすくなります。

そこで心臓以外に血液のポンプの役割をしている部分があります。それがふくらはぎです。ふくらはぎは「第二の心臓」「ふくらはぎポンプ」などとも呼ばれ、ふくらはぎの筋肉を使って、血液を心臓へと戻すことを助けます。

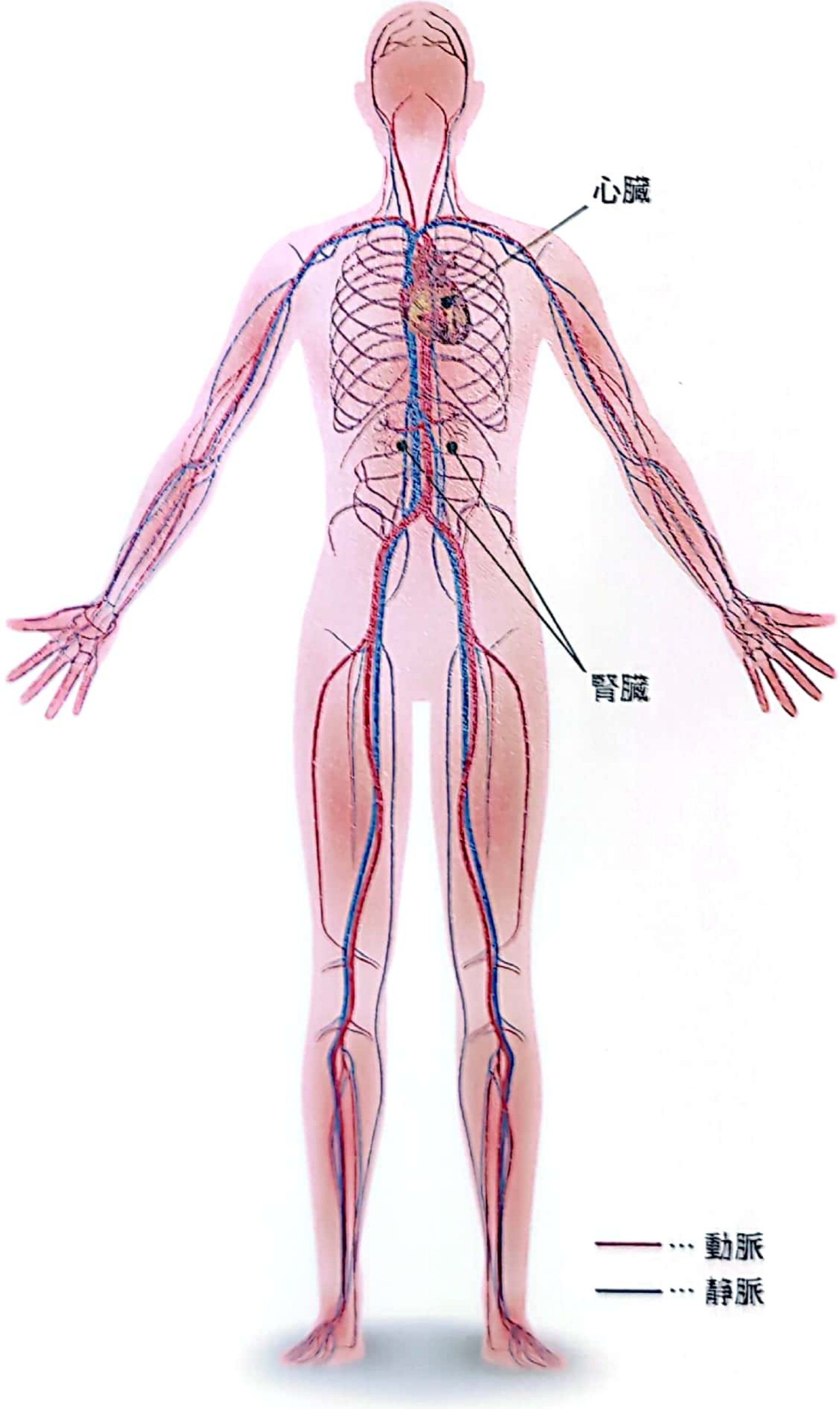
かかと回しをすることで、アキレス腱が伸縮してふくらはぎの筋肉が動き、ポンプ作用を促します。そして日常的に取り入れることでふくらはぎのポンプ力をアップすることができます。

血管以外にもうひとつ重要なものがあります。リンパ液を流すリンパ管です。

CamScannerでスキャン

足裏と足首は血管の集中部分

心臓のポンプ作用によって全身に送り出された血液は、酸素や栄養素を動脈に乗せて運び、二酸化炭素や老廃物を静脈に乗せて心臓へと戻します。



リンパ液は免疫作用にかかわるリンパ組織や老廃物、脂質を運びます。リンパ管は静脈に似ています。リンパ管には血管における心臓のようなポンプの役割をする臓器がなく、筋肉の収縮などによって流れています。かかと回しをすることで、このリンパ液の流れもスムーズにすることができます。

CamScannerでスキャン

コラム

足裏を刺激する歩き方をしよう

正しい歩き方で健康になる

正しい歩き方をすることで、足へ効果的に刺激を与えることができます。基本姿勢は、背すじを伸ばして肩を下げ、お腹はやや引っ込めます。頭のてっぺんから引っ張られるイメージです。

踏み出す足はひざを伸ばしてかかとから着地をします。重心をなめらかに足の外側から足裏の中央、親指方向に向かうように移動させます。かかとから親指の方向に重心がカーブしていくイメージです。足の指のつけ根に重心が移動したら足の5本の指で地面を蹴ります。慣れるまでは、重心をやや後ろにかけ、歩幅を大きくすると歩きやすいでしょう。

足裏を刺激する歩き方

足の指で地面を蹴る

着地したかかとから足先へと重心を移動させて、足の指で地面を蹴ります。

かかとからしっかりと着地する

踏み出した足のひざを伸ばして、かかとからしっかりと着地します。

CamScannerでスキャン

第1章

足裏の色を見れば隠れた不調がわかる

足裏は体の不調がほかの部分よりもわかりやすく出てきます。足裏の色で健康状態をチェックしましょう。

CamScannerでスキャン

足裏の5つの色から健康状態がわかる

体の不調は足裏の色であらわれる

足裏は心臓からもっとも遠い部分です。体や内臓に不調があると、血液やリンパ液の流れが悪くなり、足裏まで酸素や栄養が巡らなかったり、老廃物を除去できなくなります。そのため体の小さな不調が最初にあらわれ、目に見えない内臓の状態を知るために足裏を見ることは有効な方法です。

内臓が不調になると、血液の量や状態が変化します。体調が悪いと顔色が悪くなりますが、足裏の色も変化します。しかも足裏は血管が集中しているので、顔よりもわかりやすく色が変化します。

健康な足裏は薄いピンク色をしていますが、赤色、黄色、白色、土気色の場合は要注意です。また、不調の色が複数ある場合もあります。例えば、足の上部が黄色く、土ふまずなどが赤色の場合などです。このような場合はいくつもの不調が重なっている状態です。普段から足裏の色をチェックして、体の不調のサインを見逃さないようにしましょう。

CamScannerでスキャン

足裏の5つの色

血の巡り、内臓の状態などから足裏の色は変化します。日頃から足裏の色を見て健康状態を確認しましょう。

健康な足裏の色

健康的な足はやや赤みのある薄いピンク色で、土ふまずのところは白っぽくなっています。

黄色の足裏

足の上部に横にシワが寄っていたり、ゆで卵の黄身のような色をしていたりします。このような場合は消化器系の不調が疑われます。

赤色の足裏

土ふまずまで赤かったり、酒に酔ったときの赤ら顔のような色の場合です。足裏が赤色の場合は主に循環器系の不調が疑われます。

土気色の足裏

足裏全体に色ムラ、グラデーションがなく、生気がない状態です。薄いグレー、赤みがない薄い茶色をしています。東洋医学で瘀血（おけつ）症状と呼ばれる状態で、血の巡りが不調になっています。

白色の足裏

ぶよぶよしてハリがなく、指で押してもすぐに戻らない状態で、赤みがない色になっています。呼吸器系の不調が疑われます。

CamScannerでスキャン

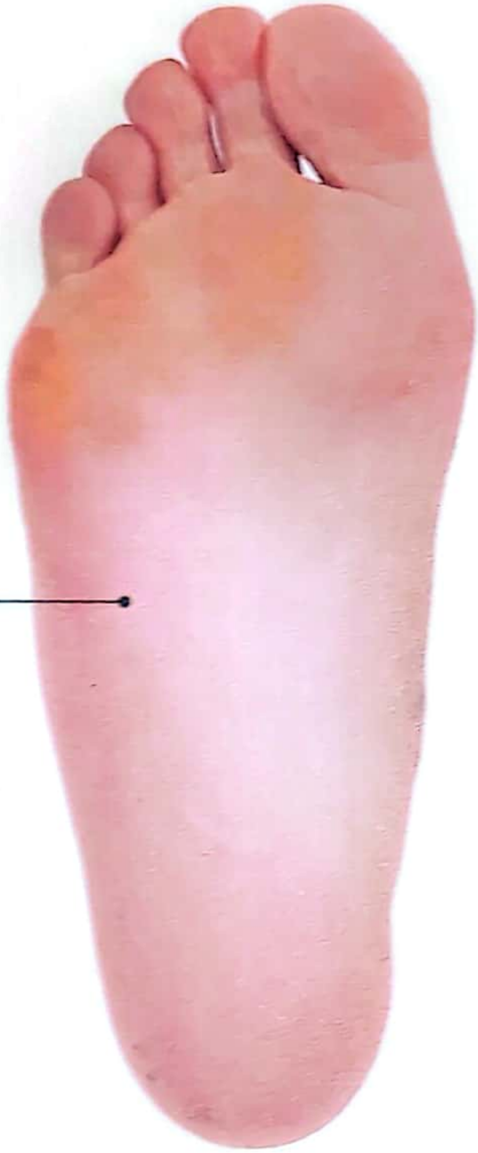
元気な人の足裏
（ピンク色）

薄いピンク色のハリがある足は健康の証

健康的な人の足裏は、血液循環がよく、少し赤っぽい薄いピンク色をしています。全体的にハリがあり、指で押してもすぐに元に戻る弾力があります。このような場合は、さらに、むくみ、シワ、におい、できものがないか、チェックしましょう。健康的な足裏の色に変化がないか、日頃から足裏の色を見るようにしましょう。健康的な足裏をキープできるように、40ページの「基本（元気な人）の足裏のもみ方」を行いましょう。

CamScannerでスキャン

赤色の足裏



不調なサイン
- 心臓
- 循環器系

赤色の足裏は ドロドロ血液のサイン

赤色の足裏の場合は、血管に老廃物がたまりドロドロの状態のサインです。心臓や血管・リンパ管、扁桃腺などに大きな負担がかかっています。高血圧になり、それにともなう頭痛やめまい、不整脈、耳なりなどの症状があらわれることもあります。脳卒中などの恐れもあるので要注意です。ストレスが強い場合でも赤くなります。44ページの「赤色の足裏のもみ方」で血圧を下げましょう。

CamScannerでスキャン

黄色の足裏

不調なサイン

- 消化器系
- すい臓
- 脾臓
- 肝臓

黄色の足裏は血液に血糖がたまっている

黄色の足裏は血糖値が高かったり、肝臓に不調があったりするサインです。糖尿病の人は血液中の血糖や老廃物がたまり、皮膚の角質が厚くなるため、足裏が黄色になります。血糖を調整するインスリンを分泌するすい臓などが不調である場合があります。またお酒をよく飲む人はアルコールを分解する肝臓や、それに付随する脾臓にも負担がかかっています。48ページの「黄色の足裏のもみ方」で改善しましょう。

白色の足裏

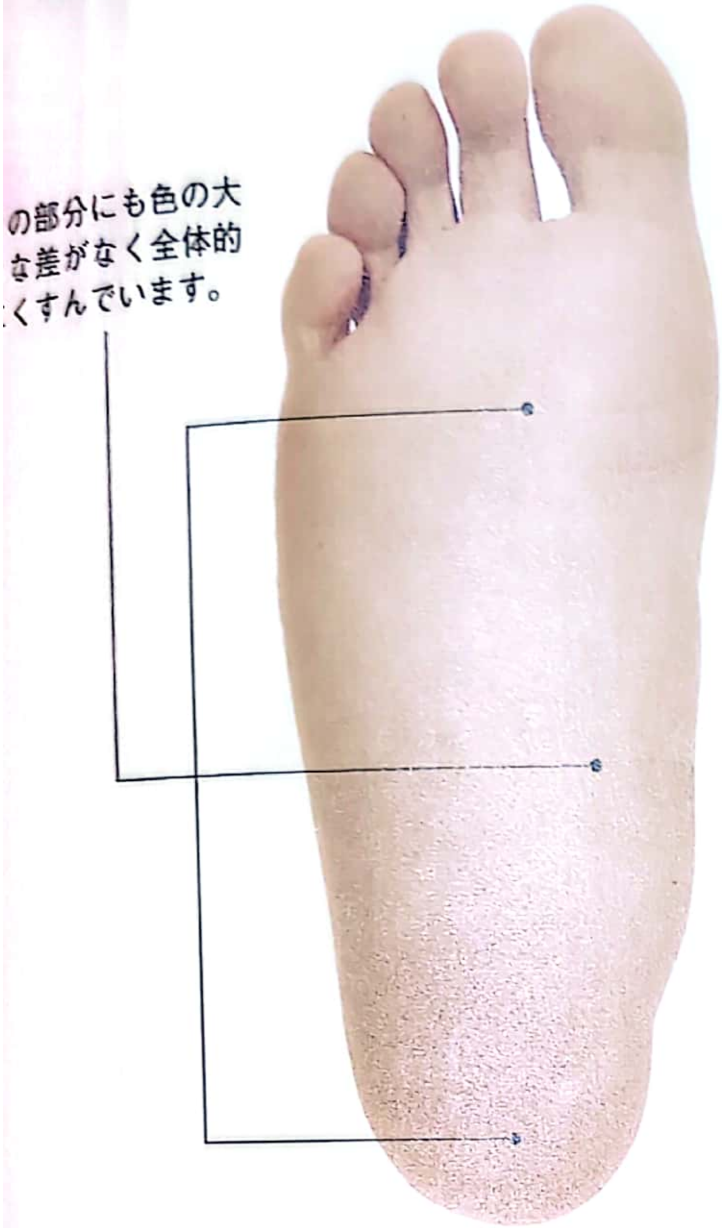
ハリがなくぶよぶよとした足裏で、むくみが出る場合もあります。

不調なサイン
呼吸器系
肺
免疫力

白色の足裏は血液に酸素が足りていない

白色の足裏は健康に見えますが、土ふまずやそのほかの部分も色味がなく、ハリがなくぶよぶよしています。血液の巡りが悪く、血液中の酸素が少なくなっている状態です。血行が悪いので冷え性の場合が多くあります。またリンパ管のリンパ液は呼吸によって生じる胸の圧力でも流されるので、呼吸器系が弱まると免疫も下がり、カゼなどの感染症にかかりやすくなります。52ページの「白色の足裏のもみ方」で改善しましょう。

土気色の足裏



不調なサイン

- 瘀血症状
- 腎臓
- 肝臓
- 小腸

土気色の足裏は血液の栄養素不足

土気色の足裏は、色ムラやグラデーションがなく、薄いグレー、薄い茶色をしています。東洋医学で瘀血（おけつ）症状と呼ばれる状態です。瘀血とは、血が滞っていることを指し、血液中の栄養素不足、老廃物がたまっている状態です。生理不順やシミなど美容に悪影響があります。栄養を吸収する小腸、老廃物・毒素を排出する腎臓や肝臓などに負担がかかっています。56ページの「土気色の足裏のもみ方」で改善しましょう。

CamScannerでスキャン

そのほかの足裏のチェックポイント

シワ

不調のある部分の反射区にはシワがよります。シワがよった部分を刺激するといいでしょう。全体的に横ジワや細かいシワが多ければ、56ページの「土気色の足裏のもみ方」で改善しましょう。

むくみ

血行不良のサインです。血液やリンパ液の巡りが悪くなっています。血液の量が少なく、水が排出されずぶよぶよします。52ページの「白色の足裏のもみ方」で改善しましょう。

できもの

タコ、マメ、魚の目、かさつきなどは、体の弱っているところ、負担がかかっているところのサインです。このような場所がある場合は、傷つけないようにもみましょう。

におい

すっぱいようなにおいが強い場合は、体に疲労がたまっているサインです。老廃物が排出されず足裏にたまっている状態です。48ページの「黄色の足裏のもみ方」で改善しましょう。

CamScannerでスキャン

コラム

足裏もみは痛いほど効果がある？

痛すぎると「こり」の原因に

反射区マッサージでは、直接さわることができない臓器を間接的にケアできます。足裏は体のほかの皮膚に比べて強く、筋肉も発達しているため、足裏もみは副作用がないといわれています。しかし、痛いほど足裏を刺激することは控えましょう。痛さは体からの拒絶のサインです。痛みによって筋肉が緊張し、こりがたまってしまう場合があります。「イタ気持ちいい」くらいを目安に刺激すると効果的です。

CamScannerでスキャン

第2章

足裏の色別
足裏もみの方法

日頃から足裏を刺激すれば、血管と内臓から体が元気になります。足裏の色に応じた効果的なもみ方を伝授しましょう。

CamScannerでスキャン

足裏もみをはじめる前に

基本的な3つの刺激方法

3つのアプローチで反射区を効果的に刺激する

足裏もみを行うときは、床に座ってもイスに座ってもOKです。足裏全体を見ることができ、リラックスできる無理のない姿勢で行いましょう。足裏もみの強さは「イタ気持ちいい」が目安です。

反射区の刺激の方法は主に3つです。

まずは「押す」です。より強くピンポイントに刺激を与えるために手をグーにしてこぶしをつくり、そこから中指の第二関節を突き出します。この中指の第二関節を使って反射区をグッと押し込みます。

次に「流す」です。反射区から次の反射区へ、指が離れないように押しながら移動していきます。流す方向に向かって力を入れるといいでしょう。

最後に「ほぐす」です。反射区の指を軸にして手首を大きく回すようにスナップさせてほぐすように刺激します。

押す

中指を突き出してこぶしをつくり、反射区に指関節が埋まるように押します。

こぶしのつくり方

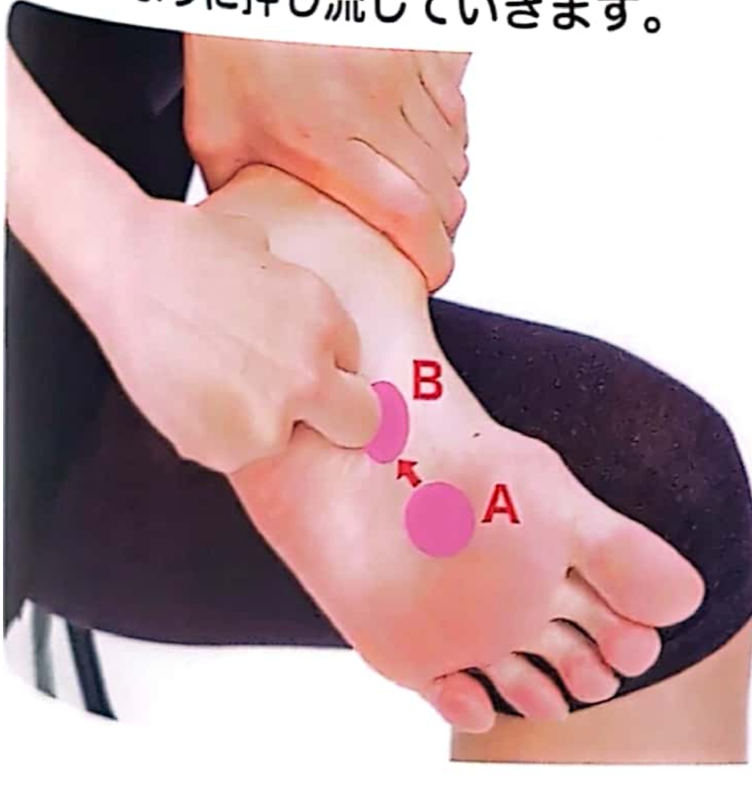
中指の第二関節を突き出してずれないようにしっかりとこぶしを握ります。

流す

反射区からほかの反射区へ指を離さずに進む方向に力を入れて押し流していきます。

1 Aの反射区を刺激します。

2 Aの反射区からBの反射区へ指が離れないように押し流していきます。



CamScannerでスキャン

ほぐす

反射区に指を当てて、手首を回すようにスナップさせて足裏をほぐします。

1 反射区にしっかりと指を当ててずれないようにします。

2 手首を大きく回すようにスナップさせて反射区をほぐします。

足のもみ方 1

基本（元気な人）の足裏のもみ方

すべての反射区を簡単に刺激する

すべての反射区をもむことは時間がかかりますが、足裏を1分間たたくことで同じ効果が得られます。時間がなければこれだけでもOKです。次にこぶしの第二関節でかかとから足先に向けてこねるようにほぐします。足裏全体を刺激して血行を改善したら、腎臓の反射区で老廃物を排出、さらに現代人が酷使する頭の反射区である指先をマッサージすれば、全身の臓器のケアになります。

時間がなければこれだけでOK！

足全体をこぶしでたたく

1 こぶしと足裏を5～10cmほど離しながら、リズミカルにハンマーでたたくイメージでたたきます。

2 足裏全体を1分間たたき続けます。慣れてきたらたたき方を強めてもいいでしょう。

足の反射区をまとめて刺激する

足全体をこねる

1 こぶしをつくってかかと側から手首を左右にスナップさせて足裏全体をこねるように刺激します。

2 手首をスナップさせながら指先の方向にゆっくりとこねていきます。足のさまざまな反射区を一度に刺激することができます。

CamScannerでスキャン

あらゆる内臓の中心にある

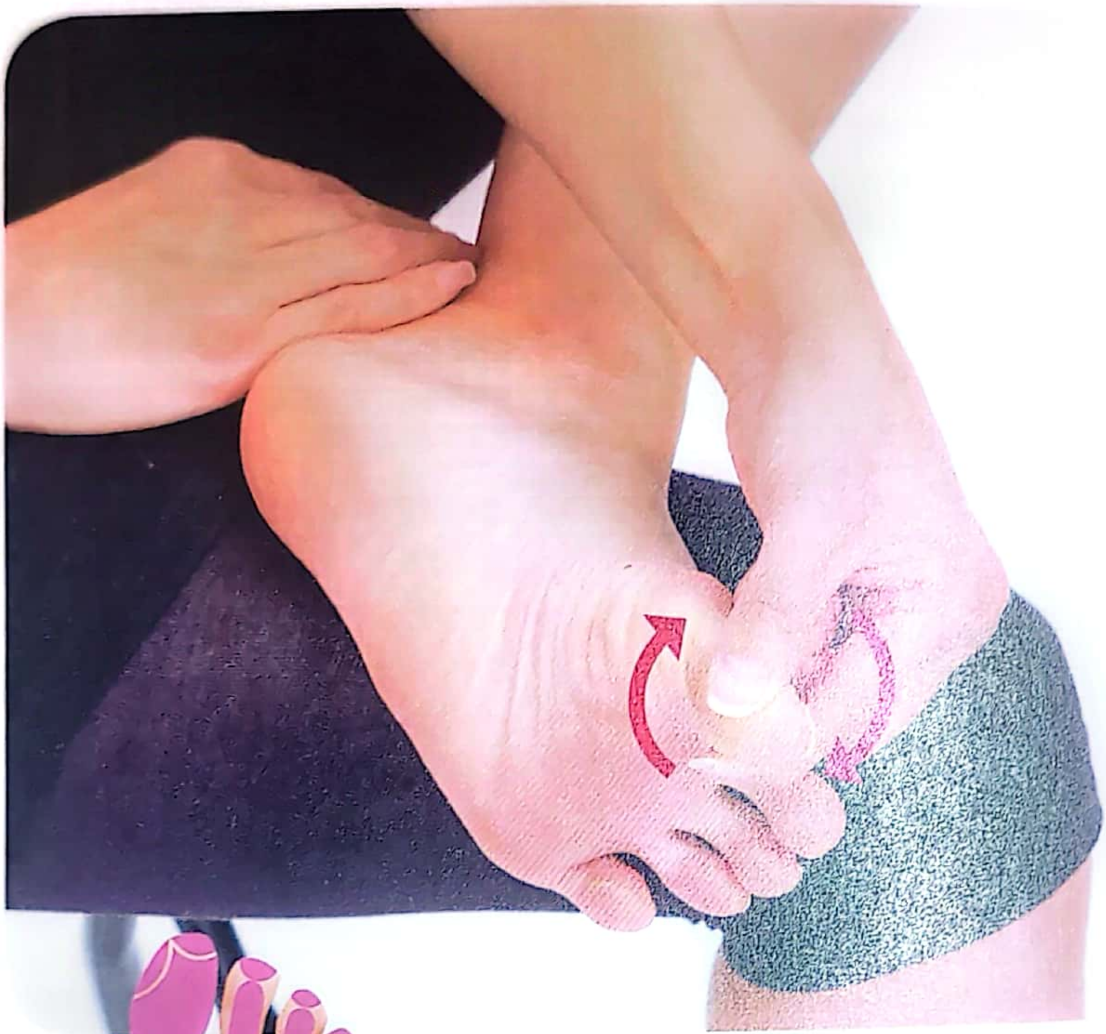
腎臓の反射区を押す、ほぐす

腎臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。ほかの反射区を刺激する時間がなければ腎臓の反射区だけでも刺激するといいでしょう。

CamScannerでスキャン

首より上の部分をケアする

足の指をグルグル回す



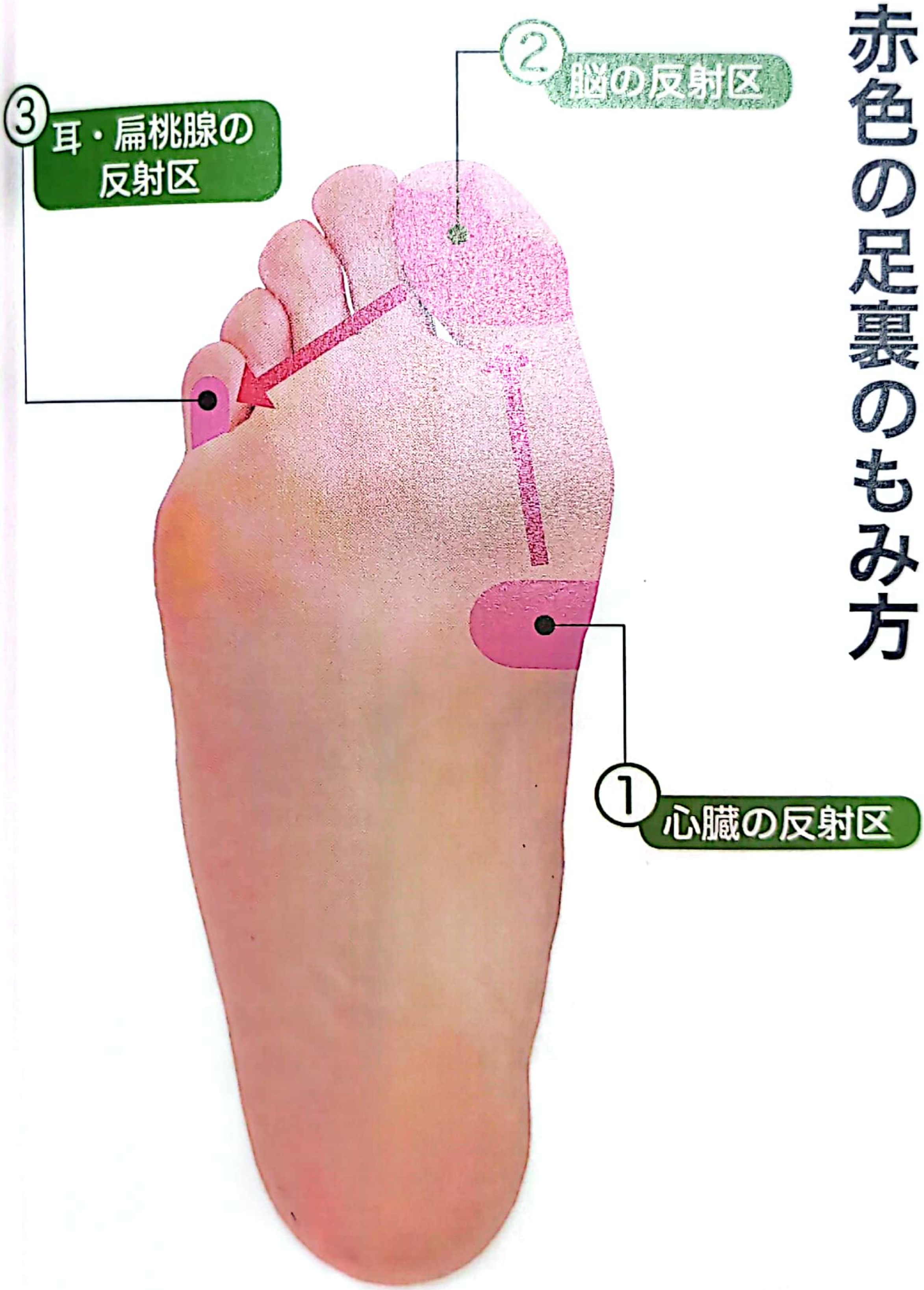
足の指をそれぞれ内回し、外回し、それぞれ10回ずつ回します。足の指は首から上の反射区で、眼精疲労や頭痛などに効果があります。

CamScannerでスキャン

足のもみ方 2

赤色の足裏のもみ方

刺激する反射区



血液の循環を促す
心臓の反射区を押す、ほぐす

心臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。

心臓・脳・耳の反射区を刺激する

足裏が赤い人は循環器系に負担がかかっており、高血圧の可能性があります。そこで、まず血液のポンプである心臓の反射区を刺激します。次に高血圧によって引き起こされる耳なりや脳血管障害などの予防のために、脳の反射区・親指、耳・扁桃腺の反射区・小指を刺激します。指の場合は押して刺激することが難しいので、上下左右からもみ、さらにひねりを加えて刺激すると効果的です。

CamScannerでスキャン

現代人が酷使している脳の反射区

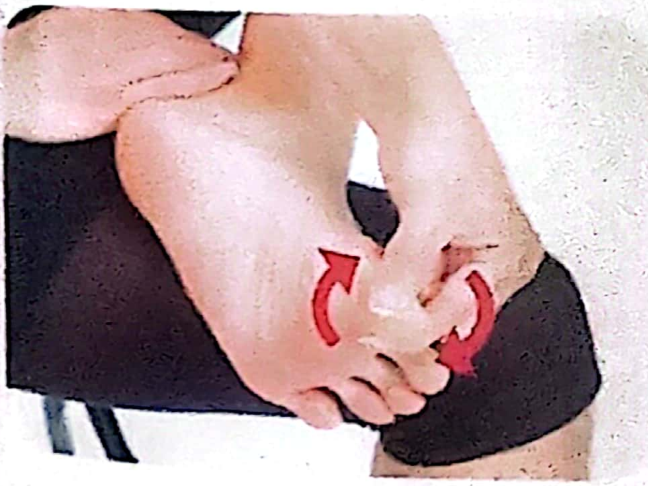
親指をもむ、ひねる

上下にはさんでもむ

手の親指と人差し指で足の親指を上下にはさみ10～20回ほどもみます。

左右にはさんでもむ

同じように足の親指の左右(側面)を10～20回ほどもみます。



そらす、回す、ひねる

親指を上にそらす・下に曲げるを10回、左右に動かすを10回、円を描くように10回動かします。

CamScannerでスキャン

耳と扁桃腺の反射区

小指をもむ、ひねる

上下にはさんでもむ

手の親指と人差し指で足の小指を上下にはさみ10～20回ほどもみます。

左右にはさんでもむ

同じように足の小指の左右(側面)を10～20回ほどもみます。

そらす、回す、ひねる

最後に小指を上にそらす・下に曲げるを10回、左右に動かすを10回、円を描くように10回動かします。

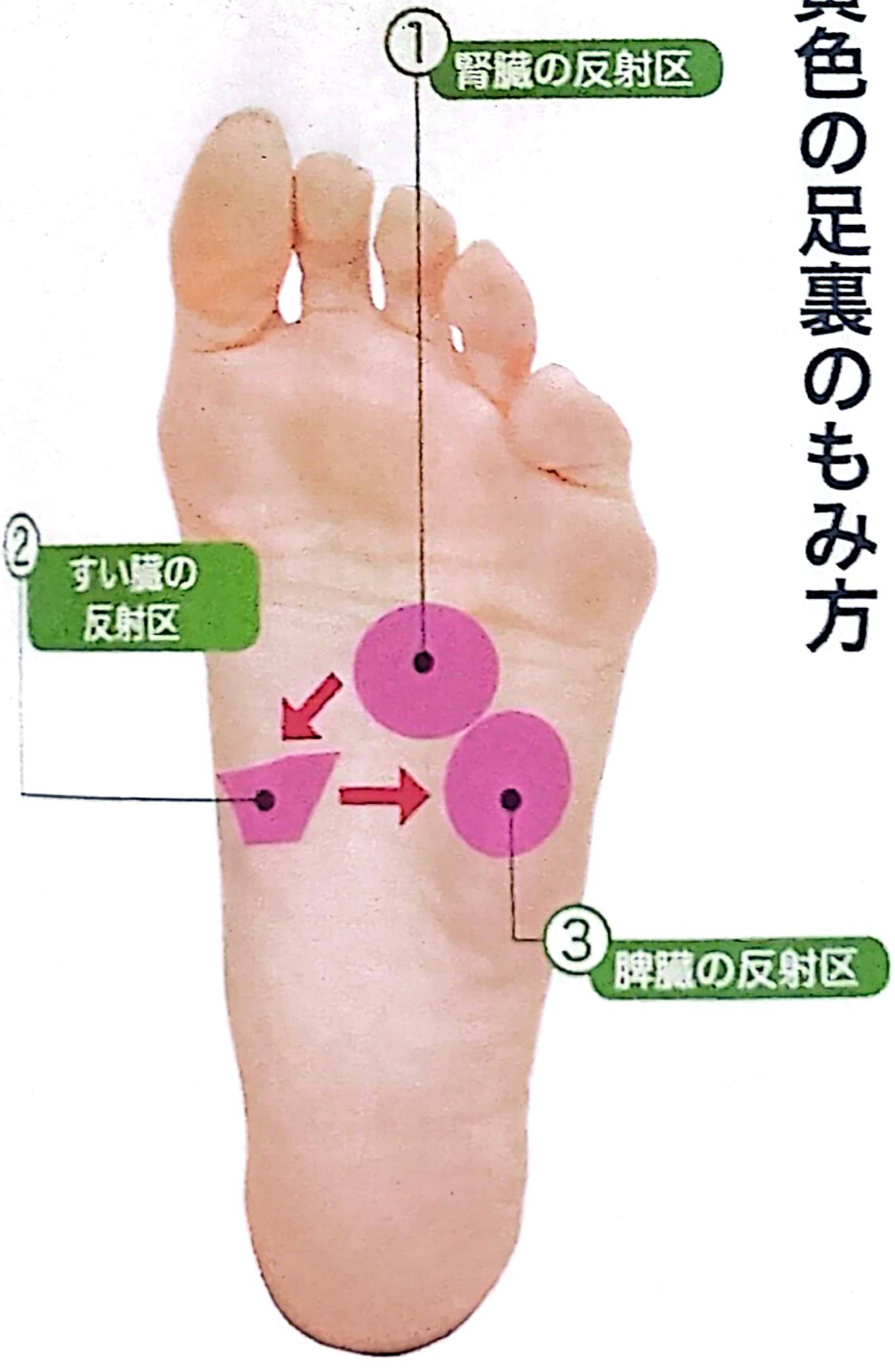
CamScannerでスキャン

足のもみ方

3

黄色の足裏のもみ方

刺激する反射区（左足）



CamScannerでスキャン

血液の老廃物を排出する

腎臓の反射区を押す、ほぐす

腎臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。終わったら次のすい臓の反射区へ「流す」で移動します。

三角形を形成する 3つの反射区を刺激する

黄色の足裏は消化器系に負担がかかっているので、腎臓、すい臓の反射区を刺激します。また黄色の足裏は肝臓も不調の場合があります。東洋医学の五臓では、肝臓の親にあたるのが脾臓なので、脾臓の反射区を刺激します。これらの反射区は三角形を形成するのでわかりやすいでしょう。脾臓の反射区は左足にしかなく、右足の同じ位置には肝臓の反射区があります。左足と同じように腎臓、すい臓、肝臓の三角形を刺激するといいでしょう。

CamScannerでスキャン

血糖値をコントロールする

すい臓の反射区を押す、ほぐす

すい臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。終わったら次の脾臓の反射区へ「流す」で移動します。

CamScannerでスキャン

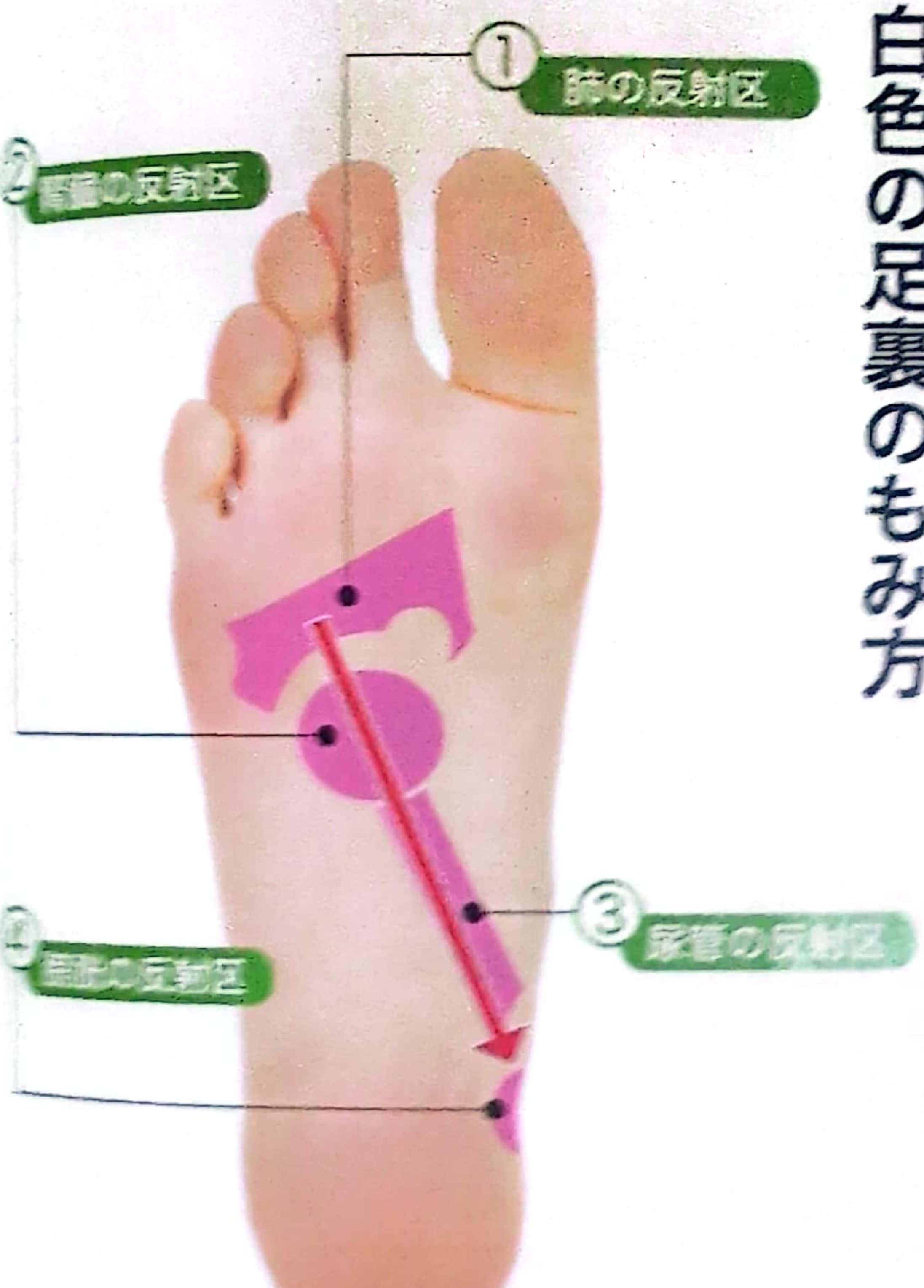
[illegible]免疫機能を高める

膀胱の反射区を押す、ほぐす

膀胱の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。時間があれば副腎に戻って再度3つの反射区を刺激してもいいでしょう。

足のもみ方
4
白色の足裏のもみ方

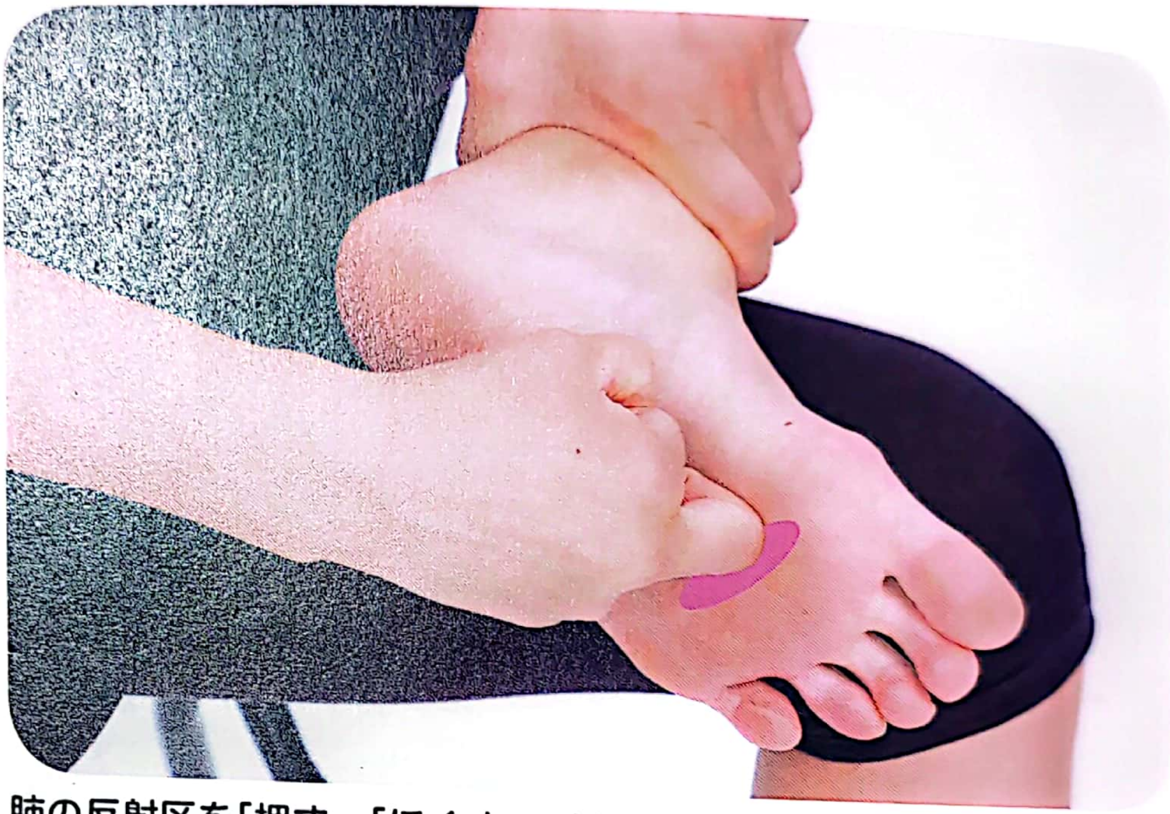
刺激する反射区



CamScannerでスキャン

酸素を取り込み、水を排出する

肺の反射区を押す、ほぐす



肺の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激し、終わったらすぐ下の腎臓の反射区へ「流す」で移動します。

中指の下から土ふまずへ縦のラインの反射区

白色の足裏は呼吸器系が不調のサインです。また白色の足裏は、ぶよぶよとしたむくみが出て、体内に水がたまっていたり、免疫力が下がっている状態です。そのため、肺の反射区で酸素を取り込み、腎臓、尿管、膀胱の反射区で老廃物の排出を促すと効果的です。肺、腎臓、尿管、膀胱の反射区は足裏の上から下に並んでいます。「流す」で反射区から反射区に移動して刺激するといいでしょう。

血液の老廃物を尿へと変える

腎臓の反射区を押す、ほぐす

血液の老廃物をろ過して尿へと変える腎臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。終わったら老廃物を尿として尿管の反射区を「流す」で刺激しながら膀胱の反射区へ移動します。

CamScannerでスキャン

尿を膀胱へと運ぶ

尿管の反射区を押す、ほぐす

腎臓でつくられた尿（老廃物）を膀胱へと運ぶことをイメージしながら、尿管の反射区を「流す」で刺激しながら膀胱の反射区へ移動します。

尿をためて体外へ排出する

膀胱の反射区を押す、ほぐす

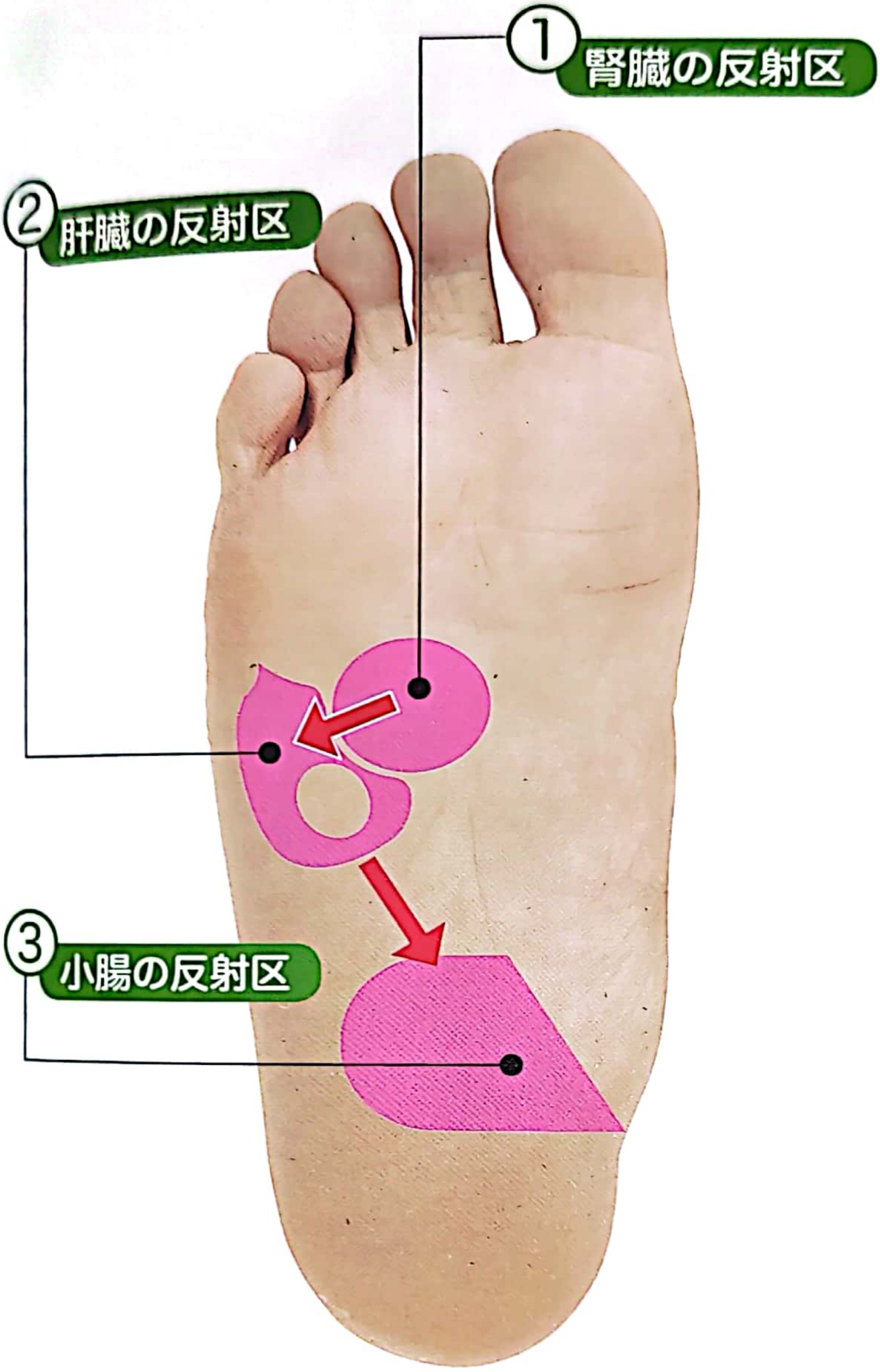
尿管の反射区のラインを「流す」で移動しながら刺激し、先にある膀胱の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。

CamScannerでスキャン

足のもみ方 5

土気色の足裏のもみ方

刺激する反射区（右足）



CamScannerでスキャン

血液の老廃物をろ過する

腎臓の反射区を押す、ほぐす

血液の巡りが悪くなっているため、腎臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。

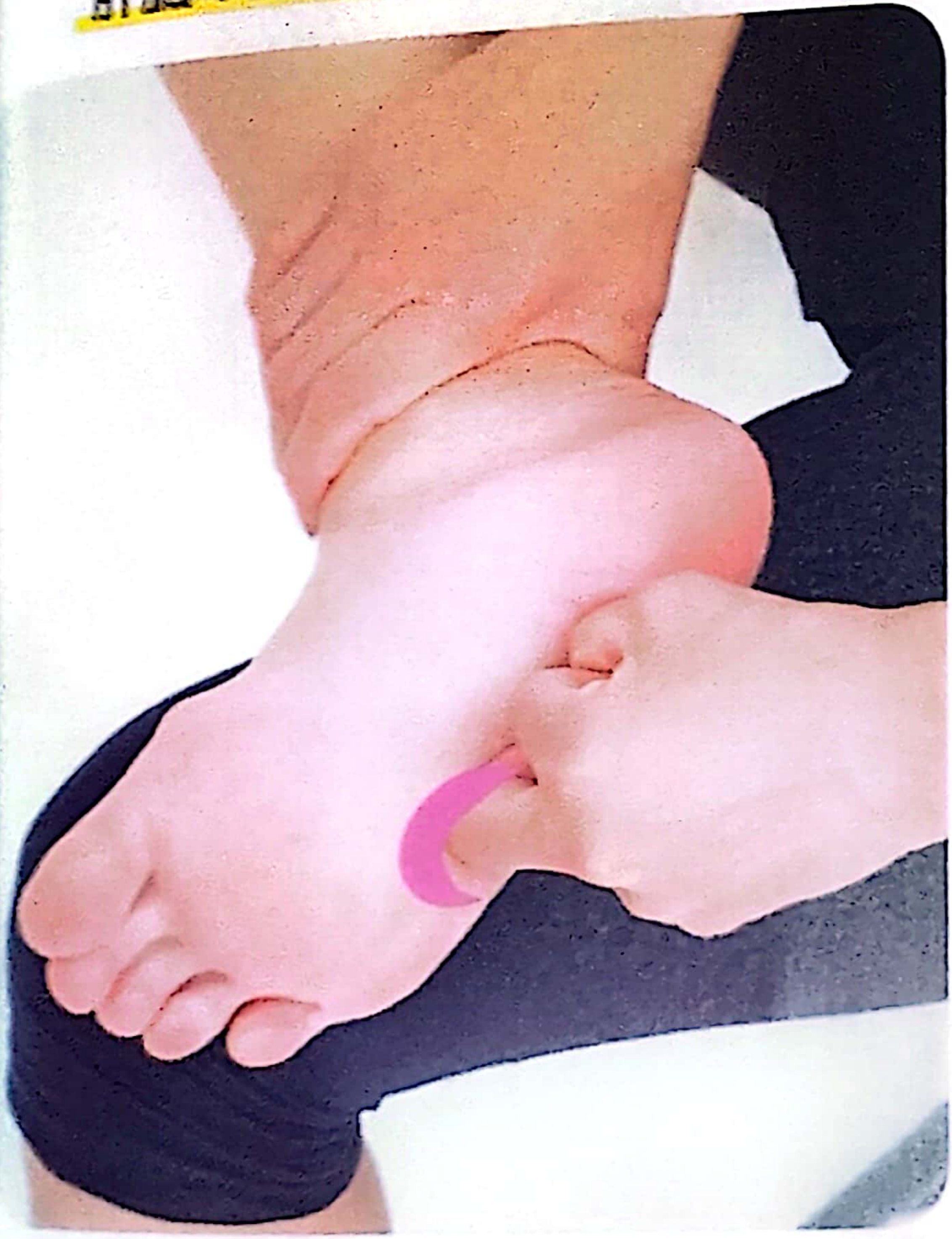
老廃物を除去して栄養吸収を助ける反射区

土気色の足裏は、瘀血(おけつ)症状と呼ばれる状態です。血液中の栄養が不足して、老廃物・毒素がたまっています。そのため、老廃物を排出する腎臓、アルコールを分解して毒素を排出する肝臓、食物を吸収する小腸の3つの反射区を刺激すると効果的です。肝臓の反射区は右足にしかありません。左足の肝臓の位置には脾臓があります。脾臓も老化した赤血球を破壊して除去する役割があるので、脾臓もあわせて刺激するといいでしょう。

CamScannerでスキャン

血液の流れを調整する

肝臓の反射区を押す、ほぐす



肝臓はアルコールを分解して解毒処理をするほか、血液の流れを調整する役目を担います。流れが悪くなった血液を正常化するために肝臓の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。

CamScannerでスキャン

食べ物を消化吸収する

小腸の反射区を押す、ほぐす

最後に、効果的に栄養素を取り込むために小腸の反射区を「押す」「ほぐす」で刺激します。

CamScannerでスキャン

コラム

反射区は正確に刺激しないと効果がない？

反射区は大まかなもの

足裏には全身に対応した反射区が細かく分けられています（18～19ページ参照）。中にはせまい反射区もあり、正確に刺激することが難しいと思われるかもしれません。しかし、内臓の位置に個人差があるように、反射区も大まかなものです。目的の反射区に対してやや広めに刺激するといいでしょう。むしろ周辺の臓器まで刺激するのでプラスの効果があります。正確に刺激することに神経質にならず、気楽に反射区を刺激してみてください。

第3章

足首のかたさで健康状態がわかる

足首がかたいと、体全体の骨格に影響を与え、血液の流れを悪化させます。足裏とともに足首をチェックしましょう。

CamScannerでスキャン

足首がかたいと体にさまざまな不調が出てくる

5本の指がすべて開き、足首がやわらかくなると、血行が促され、全身が柔軟になります。

CamScannerでスキャン

現代人を悩ませる症状の原因は足首にある

デスクワークやかたい靴などによって、現代人の足首はかたくなっています。足首がかたいとふくらはぎが充分に動きません。ふくらはぎは筋肉の収縮によって血液を流すポンプの役割をしていますが、このポンプ機能がしっかりと働かなくなるのです。そのため血行不良や高血圧につながり、頭痛や冷えなどの症状が出やすくなります。

東洋医学では、足の骨は全身の骨格に対応していると考えます。指を頭にして、上から首、背骨と続き、かかとと足首が骨盤になります。そのため足の骨関節がかたいと全身の骨格の可動域がせまくなります。すると姿勢が悪くなり、こりの原因になります。骨格がかたまってあまり動かなくなるため、内臓があるべき位置におさまらなくなり、代謝も下がります。

足首がかたい女性に多いのが生理不順や不妊などの婦人科系の悩みです。足首は骨盤に対応しているため、足首がかたいと骨盤の弾力性が低くなり、ホルモン関係の乱れにつながるからです。

足首をやわらかくすることで、高血圧や頭痛、こり、代謝の低下、生理不順など、現代人の多くが悩む症状に効果があります。

チェック ①

かかと立ちをしてみよう

かかとだけで
5秒間立てるかチェック

　足首の状態を知ることで、体の不調を知ることができます。まずは、かかとだけで立てるかチェックしてみましょう。
足裏の反射区ではかかとの部分は生殖器です。また足首は骨盤に対応しています。
もし、かかと立ちで5秒間キープできないと、婦人科系の不調のサインです。男性の場合は、精力減退などにつながります。
　かかと立ちができないのは、左右のバランスが悪く、体幹が弱いことも一因です。このため姿勢が崩れ、正しい歩き方も難しくなり、さらに足首がかたくなる悪循環におちいります。80ページの「手で足を握ってかかと回し」で改善しましょう。

バランスが崩れたら

5秒間かかと立ちをキープできない場合は、婦人科系に不調がある可能性があります。

CamScannerでスキャン

もしできなかったら 婦人科系が不調の可能性も！

かかと立ち

両足を肩幅に開いて、両手でバランスをとりながら両足のつま先を同時に上げます。5秒間キープできればOKです。初めて行う場合はバランスを崩すことがあるので、テーブルなどにつかまりながらつま先を上げてゆっくりとテーブルを離す、などして行いましょう。

CamScannerでスキャン

チェック 2

左右の足首の太さをはかってみよう

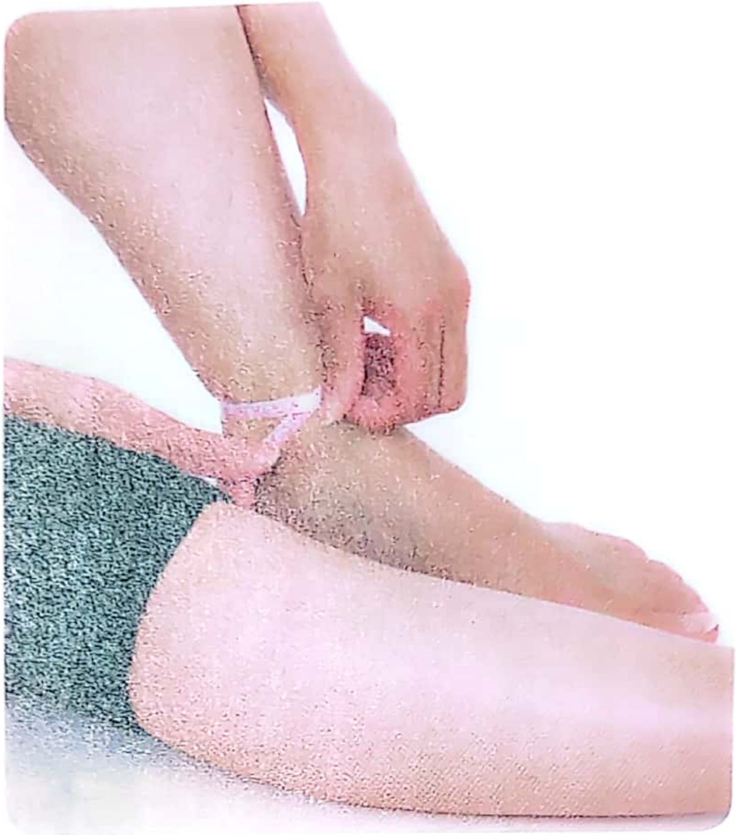
左右の太さが違うと頭痛、生理痛、腰痛の恐れ

体に不調がある人は左右の足首の太さが異なる場合があります。特にひざから下の脛骨（けいこつ）と腓骨（ひこつ）が重なる足首には、左右の太さの差があらわれやすくなります。とはいえ、その差はとても小さいため、左右の同じ位置を裁縫用のメジャーなどではかりましょう。ふくらはぎには筋肉があるので、くるぶしの上あたりのもっとも細くなっている部分ではかります。左右の足首の太さの差が2〜3ミリ程度だったら正常範囲ですが、5ミリを超えた場合は要注意です。

左右のバランスが崩れるため、頭の反射区である足の指の負担が大きくなり、頭痛になりやすくなります。また左足首が太い場合、腰痛になりやすく、右足首が太い人は生理痛になりやすい傾向にあります。

左右の差が大きいほど症状は重くなります。86ページの「手で足を握ってなかと回し」で、太い方の足をより多く回すようにしましょう。

CamScannerでスキャン



左の足首をはかる

裁縫用のメジャーなどを使ってくるぶしの上あたりの太さをはかります。メジャーがなければ、ひもなどを使って、太さをマークするといいでしょう。

左右の足首の太さが5ミリ違うと要注意！

右の足首をはかる

左の足首と同じ位置をはかります。左右の足首の太さが5ミリ以上の差がある場合は、婦人科系の不調や腰痛などの症状が出てきます。

CamScannerでスキャン

チェック 3

足首の太さを記録しよう

足首の太さから体の疲労度がわかる

足首の太さは一定ではありません。足首だけでなくすべての関節は、朝は締まっていて、夕方になって疲れてくると開いてきます。

受験生のハチマキ、テニスプレーヤーのリストバンド、野球選手やサッカー選手などのアンダーソックスも、締め付けることで、疲労による集中力や握力・脚力の低下を防ぐことができるので、とても理にかなっているといえます。

疲れがたまってくると骨がゆるみ、足首が太くなります。日常的に足首の太さをはかることで、体の疲労度をチェックすることができます。足首は朝に締まっていて夕方にはゆるみますが、足首がゆるむのはリラックスしている状態でもあるので、常に締まっている必要はありません。ただしもしいつもより足首が太くなっていたら、80ページの「手で足を握ってかかと回し」とともに88ページの「手で足首を締めてかかと回し」で疲労回復をしましょう。

CamScannerでスキャン

疲れがたまっているときの足首

健康なときの足首

疲れがたまると骨がゆるんで足首が太くなります。いつもより足首が太い場合は念入りに足首のケアをしましょう。

いつもより足首が太い場合は 疲れがたまっている証拠！

足首の太さをチェックする習慣をつけよう

頭では元気なつもりでも疲れの症状は足首にあらわれます。足首の太さを日常的にチェックすることで、疲れすぎを未然に防ぎましょう。

チェック 4

足首の曲がる角度をチェックしよう

目安は90度！ ふくらはぎのポンプ力をチェック

足首がかたいのは、足首の関節だけでなくアキレス腱のかたさが原因です。アキレス腱が縮まってかたいと、足を上に大きくそらすことができません。手で補助せずに足の力だけで足首がどれくらい曲がるか、チェックしましょう。

　足首を太ももに乗せて、ふくらはぎや足首がリラックスできる姿勢で足を目一杯上にそらして曲がる角度を見てください。目安はすねと足の甲の間が90度以内になるかどうかです。

　もし90度以内にそらすことができなければ要注意です。足首の可動域が小さいとふくらはぎが充分に動きません。ふくらはぎは血液やリンパ液を流すポンプの役割をする「第二の心臓」です。足首が90度以内にならなければ血行不良や免疫力の低下につながります。

　このような場合は、80ページの「手で足を握ってかかと回し」とともに92ページの「あお向けでかかと回し」で改善しましょう。

CamScannerでスキャン

90度以内に曲がらなければ足首がかたく、血行不良に！

足首の曲がる角度をチェック

手を使わずにすねと足の甲の間が90度以内まで曲がればOK。もし90度以内にならなければ、かかと回しでやわらかな足首をつくりましょう。

90度以内にならなければ血行不良で冷え性などの症状が出ることもあります。

CamScannerでスキャン

チェック
5

足の指が開くかチェックしよう

足の指が開かないと脳や耳などに不調が出る

足の指は頭の各部分の反射区になっています。親指が脳と鼻、人差し指と中指が目、薬指と小指が耳と扁桃腺、また5本の指先は頭に対応しています。理想的な足の指は5本の指がくっつくことなく離すことができ、自由に動かすことができる状態です。

指がくっついて離れないということは、その部分の反射区の機能も低下している可能性があります。5本の指が離れるか、どの指が動かないか、足の指をチェックしましょう。足の指は足の甲やアキレス腱につながっているので、足の指のチェックを行うときは、足がリラックスできる姿勢で行いましょう。

指を離したり動かしたりできないと、足の指でしっかりと地面を蹴って歩くことができません。すると足首や足裏へも影響が出るため、体の不調につながります。80ページの「手で足を回してかかと回し」とともに96ページの「足でパー・チョキ・グーをつくる」で改善しましょう。

CamScannerでスキャン

足の指が開かなければ頭痛や眼精疲労などの影響が！

足の指が開くかチェック

それぞれの足の指を目一杯開いて、指同士がくっつかずに開くことができるかチェックしましょう。

理想的な足の指

すべての指がくっつかずに開けばOKです。さらに5本の指をそれぞれ動かすことができれば◎。

CamScannerでスキャン

かかと回しで理想の足首を目指そう

かかと回しは全身の骨格関節すべてにアプローチできる

かかと回しが優れている点は、足首を中心に、足の甲、足の指、すね、ふくらはぎなど、ひざから下のあらゆる部分を動かせることです。

足先がそった状態のときには、ふくらはぎ、アキレス腱、足裏、足の指が伸びた状態になり、反対に足先が下に折れ曲がる状態のときには、すね、足の甲が伸び、ふくらはぎがゆるみます。かかと回しをするだけで足に対応している全身の骨格関節のすべてにアプローチすることができるのです。

足首は、心臓から遠いだけでなく足の中でもっとも細くなっている部分です。そのため、血液やリンパ液の流れが滞るとむくみなどが出てきます。かかと回しをすることで、骨格関節やアキレス腱がやわらかくなると、血液やリンパ液がスムーズに流れ出し、むくみが解消することで足首は細くなります。きゅっと引き締まった足首を目指して、かかと回しを行いましょう。

CamScannerでスキャン

足首もやわらかくなる

アキレス腱とすねがやわらかくなれば

アキレス腱が伸びる

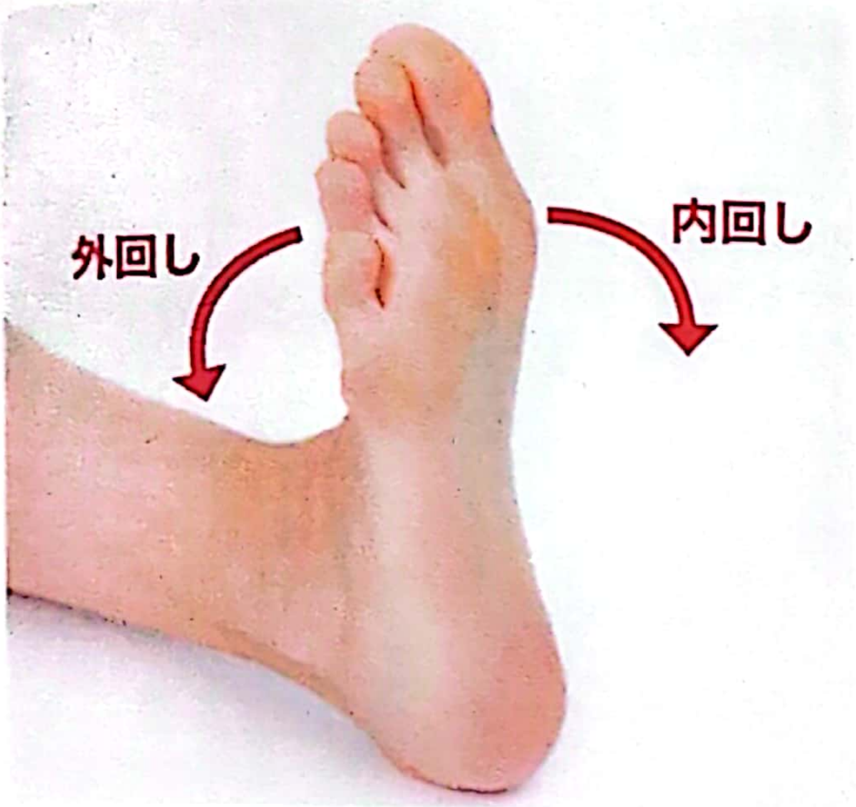
かかとを大きく回すことで、アキレス腱が伸びます。さらに第二の心臓と呼ばれるふくらはぎがストレッチされることで血液の流れがよくなります。

すね、足の甲が伸びる

普段ストレッチしにくい、すねや足の甲もアキレス腱と一緒にストレッチすることができます。

CamScannerでスキャン

女性は生理に合わせて足首を回そう



内回しと外回し

足の親指方向に回すのが内回し、小指方向に回すのが外回しです。

生理前は「外回し」生理後は「内回し」

女性の骨盤は生理前に開いていき、生理後に閉じていきます。足首は骨盤に対応しているので、生理の前後にかかと回しをすることで生理不順や生理痛に効果があります。

生理前になると骨盤が開いていき、血液の排出を助けます。生理不順や生理痛が重い人は、骨盤の関節がかたく縮まり、骨盤がうまく開かないことが多くあります。生理がはじまる2～3日前から「外

生理前は外回し

生理の2～3日前は外回しで骨盤を開くようにかかと回しをするといいでしょう。

生理後は内回し

生理が終わって3～5日間は内回しで骨盤が閉まるようにかかと回しをするといいでしょう。

回し」に足首を回すことで骨盤がスムーズに開くことを助けます。

生理がはじまったら骨盤を刺激してはいけませんので、生理中はかかと回しは行わないでください。

生理が終わったら、3～5日間を目安に、今度は「内回し」で足首を回します。生理によって開いた骨盤を締めるのを促します。生理後に骨盤がうまく閉じないと太りやすくなるため、生理後の「内回し」で足首を回すことは美容面でも効果的です。

コラム

足には6つの大切な経路がある

足には「気」「血」「水」の通り道がある

東洋医学では、「気（エネルギー）」「血（血液）」「水（水分・体液）」が流れる通り道である「経路（けいろ）」があると考えます。いわゆるツボと呼ばれるのは、この経路上にあるポイントのことです。主要な経路は14本あり、このうち「肝経」「脾経」「腎経」「胃経」「胆経」「膀胱経」の6本が足に集中しています。足は経路の密集部分といっていいでしょう。また足首には、全身に12しかない「原穴」という重要なツボのひとつがあり、かかと回しではこの「原穴（げんけつ）」も刺激することができます。

CamScannerでスキャン

第４章

体質を改善するかかと回しの方法

かかとを回すことでふくらはぎが伸び縮みして血流が促され、骨格が安定して健康増進につながります。

CamScannerでスキャン

かかと回しの方法

1

手で足を握ってかかと回し

基本の姿勢

イスか床に座り、足をもう片方の太ももに乗せます。足首を同じ側の手でしっかりと固定して、もう片方の手で足をつかみます。

足首ではなくかかとを回すイメージで行う

かかと回しのもっとも簡単な行い方は手で回す方法です。なぜ「足首」回しではなく、「かかと」回しなのかというと、かかとが大きく円を描くように回すことで足首だけでなく、足首以外の足の甲や足の指、ふくらはぎなどもしっかりと動かすことができるからです。かかと回しでは内回しと外回しを10～20回ずつ、左右両足で行い、さらに上下・左右に動かしましょう。かたい足の方はより多く行うと効果的です。

CamScannerでスキャン

回す足のつかみ方

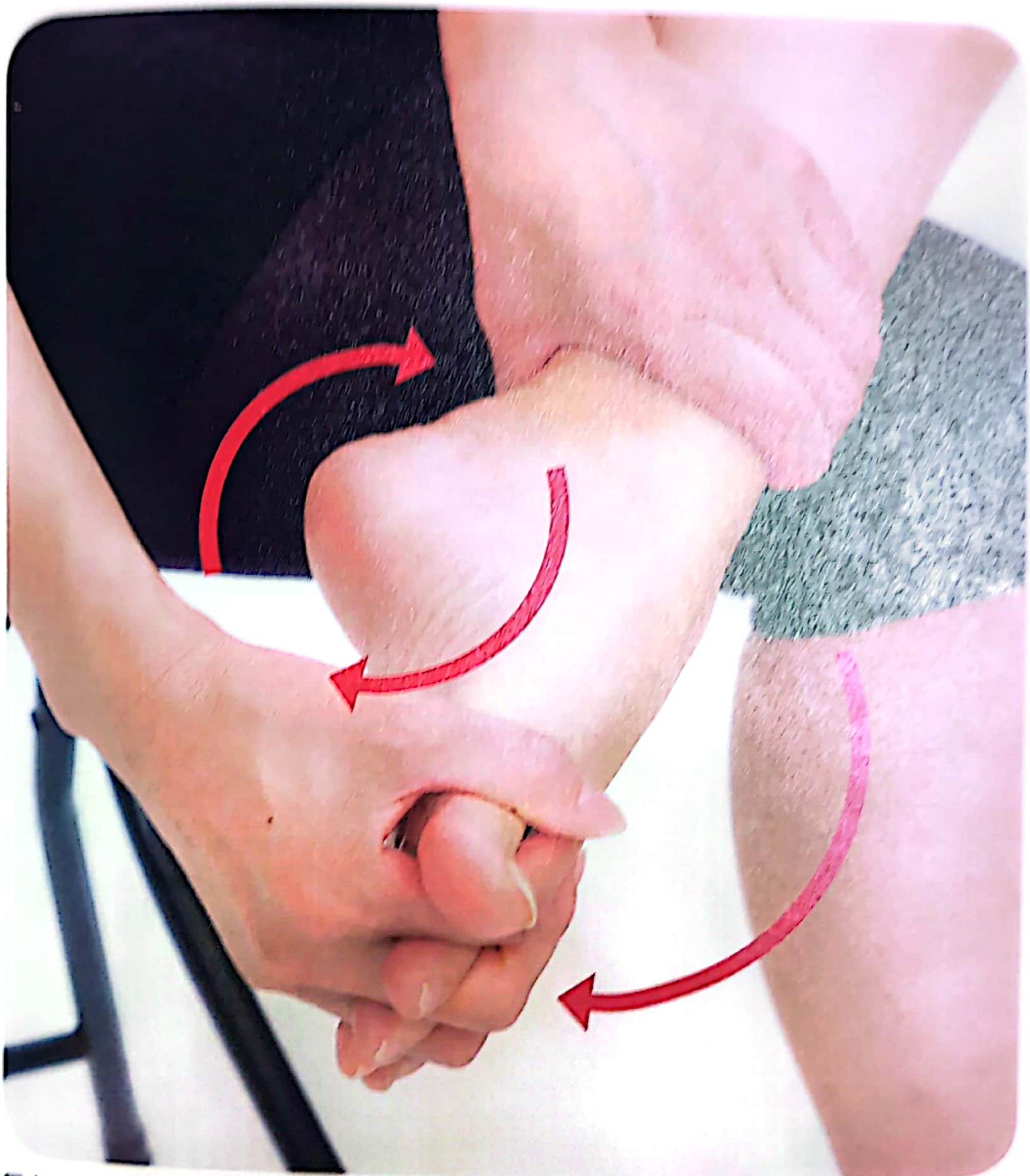
手の指と足の指で握手しよう

1 手の指を足の指のつけ根まで深く入れます。

2 手がずれないようにしっかりと足をつかみます。足の指は力を入れると足首が回らなくなるので力を入れないでください。

時間がなければこれだけでOK！

手を使ってかかとを回そう



足と手の指で握手したら、ゆっくり回します。足の指先で円を描くというよりも、かかとで大きな円を描くことをイメージして大きく回しましょう。

CamScannerでスキャン

内回し

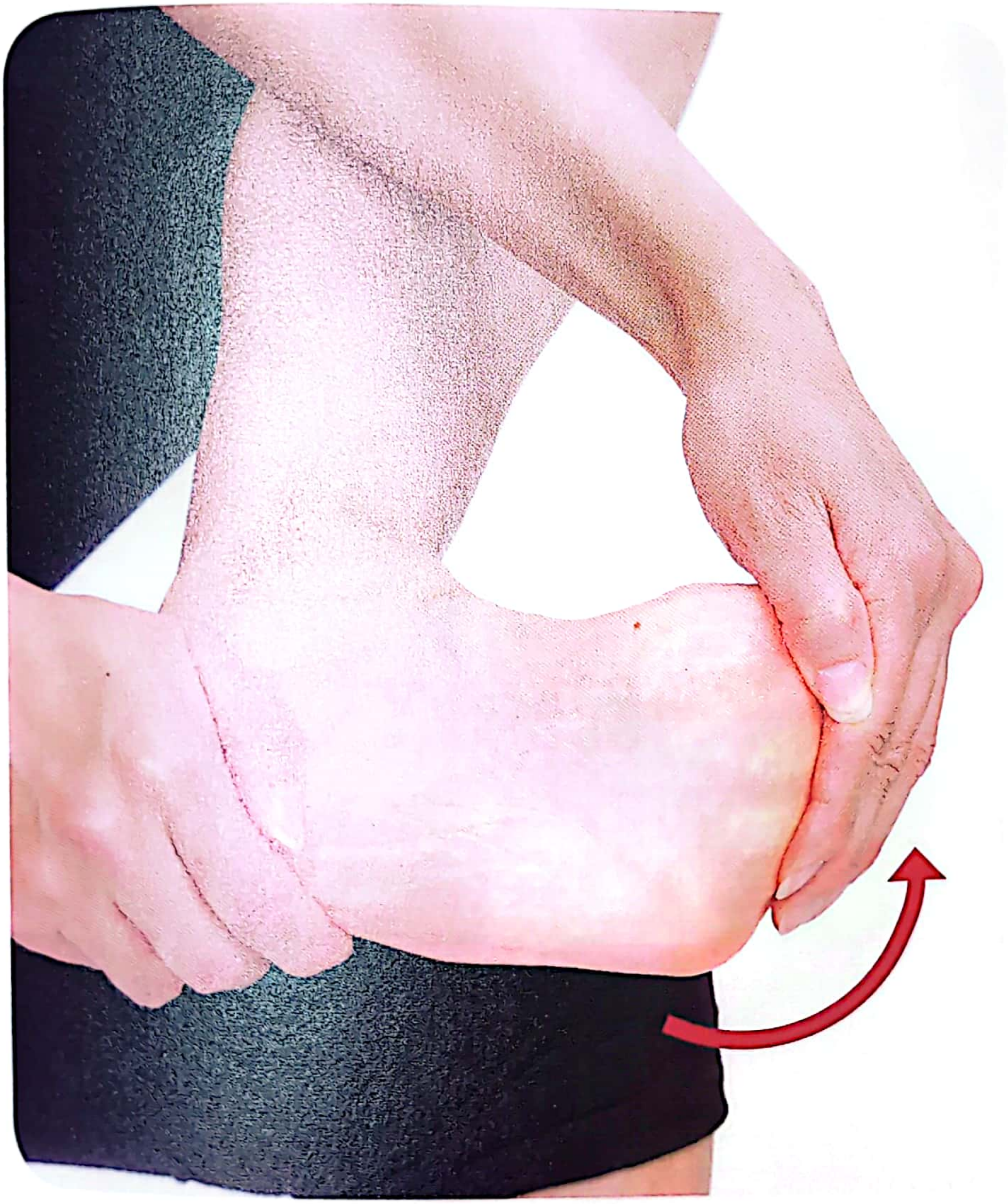
親指の方向に10～20回ほど回します。

外回し

今度は反対方向(小指の方向)に10～20回ほど回します。回しにくい足、回しにくい方向は多めに回すようにしましょう。

CamScannerでスキャン

アキレス腱をやわらかくする
上下に動かそう



足先を上にそらす

足の指の裏側に手を添えて、足のアキレス腱からふくらはぎまでが伸びるようにゆっくりと足先をそらします。かかとが突き出るようにイメージして行うといいでしょう。

CamScannerでスキャン

足先を下に折り曲げる

足の指の甲側に手を添えて、足のアキレス腱からふくらはぎをゆるめるように下に折り曲げます。かかとが引っ込むイメージで行いましょう。

10～20回ほど繰り返します。

体幹を支える足首をつくる
左右にひねろう

右にひねる　足を軸にして右方向にひねります。写真（左足）の場合、親指が下がり小指が上がるイメージです。

CamScannerでスキャン

左にひねる

同じように足を軸にして左方向にひねります。

親指と小指が交互に上下するイメージで、10～20回ほど繰り返します。

CamScannerでスキャン

かかと回しの方法 2

手で足首を締めてかかと回し

基本の姿勢

「手で足を握ってかかと回し」と同じように、足を太ももに乗せて、足首を両手で締めて、かかと回しを行います。

足首の骨を締めるイメージで行う

体に疲労がたまってくると骨がゆるんできます。ひざから下には脛骨と腓骨の2本の骨がありますが、足首はこの2本の骨が重なる場所です。この足首を手でしっかりと締めて、足首を回すことで開いた足首を元の締まった状態に戻すことができます。外回しと内回しを10～20回ずつ、さらに上下・左右に動かす刺激を行いましょう。左右両足で行い、足首が太い足の方は多く行いましょう。

CamScannerでスキャン

最初は小さく回すだけでもOK!

足の力でかかとを回そう

内回し

足首を手で締めながら、親指の方向に10～20回ほど回します。

外回し

今度は反対方向(小指の方向)に10～20回ほど回します。回しにくい足、回しにくい方向は多めに回すようにしましょう。

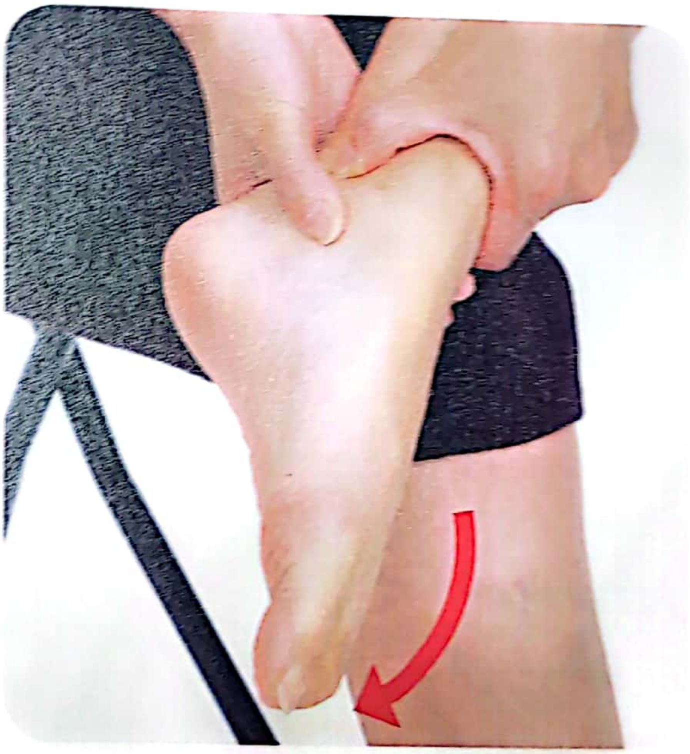
CamScannerでスキャン

アキレス腱を自力で動かす

上下に動かそう

足先を上に向ける

足首を締めたまま、かかとが突き出るようなイメージで、ゆっくりと足先を上に向けてそらします。



足先を下に折り曲げる

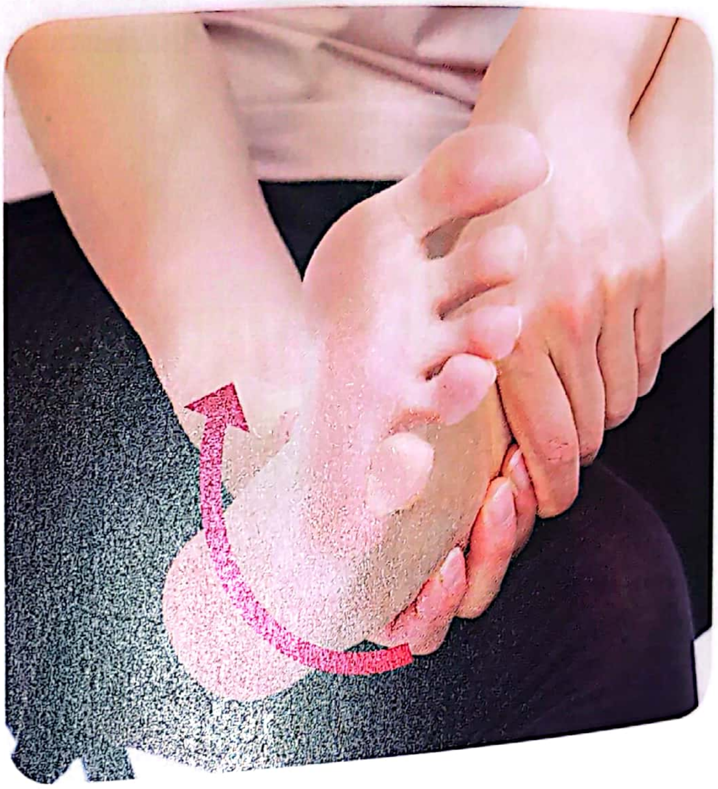
今度は反対にかかとが引っ込むイメージで足先を下に向けます。上下の運動を10～20回繰り返します。

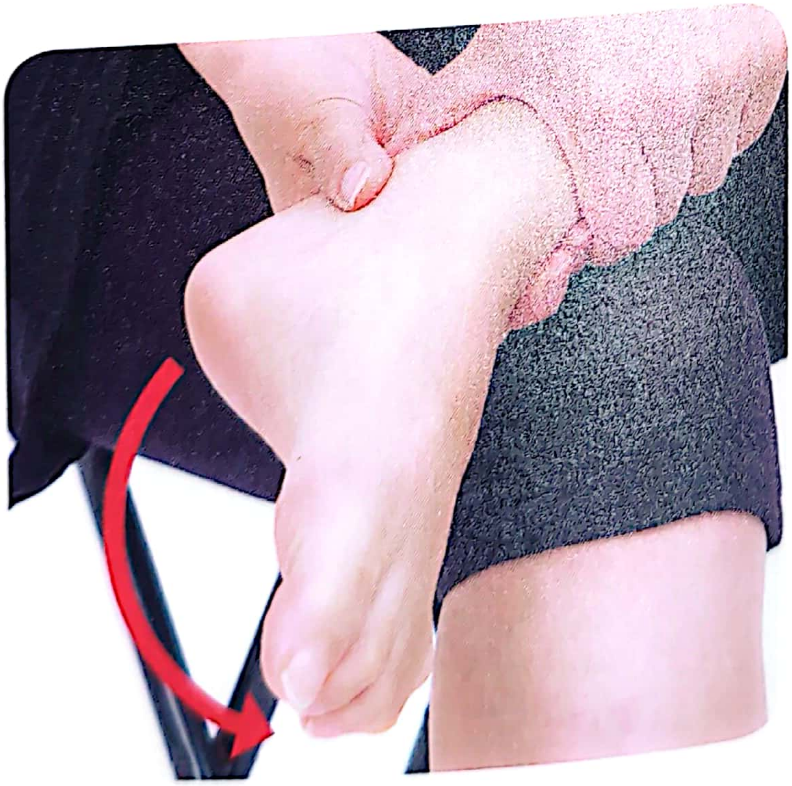
CamScannerでスキャン

足のバランスを鍛える
左右にひねろう

右にひねる

足を軸にして右方向にひねります。写真(左足)の場合、親指が上がり小指が下がるイメージです。足首がかたい場合は入浴後に行うといいでしょう。





左にひねる

同じように足を軸にして左方向にひねります。左右にひねる運動を10～20回繰り返します。

CamScannerでスキャン

かかと回しの方法

3

あお向けでかかと回し

重力を軽減して血流と骨格を改善する

足は全身の骨格とつながっています。あお向けになるだけで全身のストレッチになりますが、かかと回しをすることで、より効果的に全身の骨格にアプローチすることができます。また、あお向けになると体にかかる重力が軽減されるため、血液も流れやすくなります。まずは、上下に動かして血流を促し、次に横8の字運動をすることで全身の骨格を整えます。寝るときに行ってもいいでしょう。

基本の姿勢

あお向けに寝転がり、手はまっすぐ伸ばして手のひらは上に向けます。ひじや手の甲がつくと◎。

アキレス腱を通して全身を伸ばす

上下に動かそう

足先を上に向ける

かかとをそろえて、ゆっくりと足先を上に向けてそらします。ふくらはぎから背中、首筋まで伸びるイメージで行うといいでしょう。

足先を下に折り曲げる

そろえたかかとを引っ込ませてアキレス腱につけるイメージで足先を下に向けます。この上下の運動を10〜20回繰り返します。ふくらはぎが痛む場合はもみほぐしてから行いましょう。

CamScannerでスキャン

全身の骨格を整える

両足を横8の字に動かそう

横8の字に回す

かかとをそろえて足首の力を抜き、大きく横8の字(∞)に10回動かします。8の字の回す速度を一定に保つことを意識しましょう。

CamScannerでスキャン

反対方向へ横8の字に回す

次に逆回しで大きく横8の字(∞)に10回動かします。動かすことが難しければ、両足をそろえることよりも大きく動かすことを意識して回しましょう。

足でパー・チョキ・グーをつくる

はじめる前に行う足もみ
足の甲マッサージをしよう

足の骨と骨の間の4本のくぼみ

足の甲はゴツゴツしていますが、足の指につながる5本の骨と骨の間は4本のくぼみがあります。この4本のくぼみをマッサージしましょう。

足の指が動かせると頭痛や耳なりを改善できる

足の指は頭の部分の反射区に対応します。足の指でパー・チョキ・グーをつくることで、現代人の多くが悩まされている頭痛や耳なり、眼精疲労などに効果があります。最初はうまくつくれなくても、毎日、繰り返し行うことで、足の指は動くようになりますので続けるようにしましょう。足の関節がかたい場合は足がつりやすいので、足がつったときの対処方法もあわせて紹介します。

足の骨と骨の間を刺激する

足の指につながる足の骨のくぼみを両手の親指で足首から足先に向けて刺激していきます。足のこりをほぐして、足の指が動きやすくなります。

4本のくぼみをすべて刺激する

親指の方のくぼみからはじめて、小指の方のくぼみまで丁寧にマッサージしましょう。

CamScannerでスキャン

健康な足の基本形

足の指でパーをつくろう

裏側

足の指と指の間がすべて開けば◎。足をそるようにして足の指の1本1本を意識して開きましょう。パーの形のまま5秒間キープしましょう。

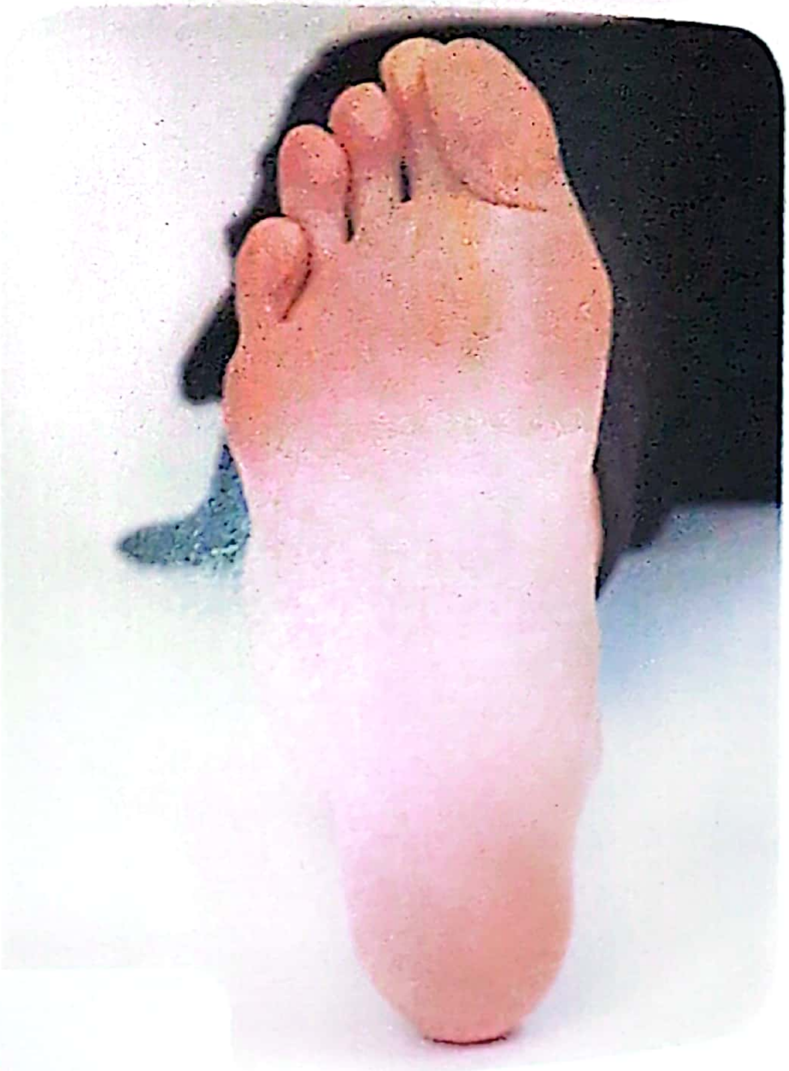
甲側

最初は開かなくてもOK。パーをつくるイメージで日常的に続ければ、開くようになります。

CamScannerでスキャン

地面を蹴る力を取り戻す

足の指でチョキをつくろう



裏側

親指に人差し指を重ねてチョキをつくります。手を使わないで行いますが、できなければ手で補助してもOK。

甲側

親指と人差し指が深く重なるようにしましょう。チョキの形のまま5秒間キープしましょう。

CamScannerでスキャン

体を支える足をつくる

足の指でグーをつくろう

裏側

足裏にたくさんのシワが寄るようにグーをつくりましょう。グーの形のまま5秒間キープしましょう。再びパー・チョキ・グーをつくり3セット行うといいでしょう。

甲側

チョキの形から中指、薬指、小指を折りたたんでグーの形にします。指関節が浮き出るように足でグーをつくりましょう。

CamScannerでスキャン

すぐに効く！
足がつったときの対処法

足の指をそらせる

手を使って足の5本の指をそらしましょう。ふくらはぎが伸びることで治ります。

陽陵泉を押す

こむらがえりに効くツボ・陽陵泉(ようりょうせん)は、ひざの外側にある骨のでっぱりの下にあります。治るまでこのツボを押しましょう。

かかと回しの方法
5

タオルを使って足首を鍛えよう

婦人科系に効果的！

かかと落としをしよう

かかとをリズミカルに落とす

指先を上に向けて、タオルから10～20cmほど上げてトントンとリズムよく落とします。左右合わせて40回ほど行うといいでしょう。

骨格矯正に効果がありかかとケアにつながる

かかとは生殖器の反射区であり、また足首から床に落とすことで足首や足の骨に振動を与えて、全身の骨格関節の矯正につながります。直接、床でかかと落としを行うと衝撃が強く、またマンションなどの場合は下の階への迷惑にもなるため、タオルを重ねて行うようにしましょう。かかとがガサガサになっていたり、角質がある場合にも効果があります。やわらかいかかとを目指して、かかと落としを行いましょう。

CamScannerでスキャン

血行改善＋脳を活性化する

足指タオルつかみ

足の指の力で
タオルを引き寄せる

平らにタオルを敷いて、足の指でつかみ、足の指の力でたぐり寄せます。

たぐり寄せたタオルが足の裏にまで入り込めばOK。

CamScannerでスキャン

道具を使って足をケアしよう

ふくらはぎを効果的に伸ばす
ストレッチングボード

ストレッチングボード

2,000～8,000円程度で販売されています。

もしストレッチングボードがなかったら

本にタオルなどを巻いて行うといいでしょう。バランスを崩す場合もあるので、テーブルなど体を支えられるものの近くで行いましょう。

腰が曲がらないようにまっすぐに立ち30秒程度行うといいでしょう。

アキレス腱を効果的に伸ばす

市販のストレッチングボードは角度を調整できるため、足首のかたさに応じて段階的にアキレス腱を伸ばすことができます。スキマ時間などに気軽に行うといいでしょう。

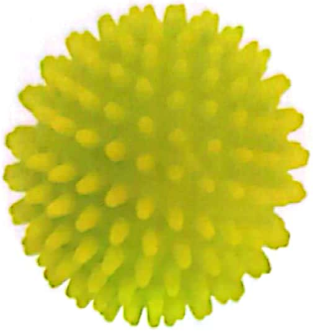
CamScannerでスキャン

足裏の反射区をまとめて刺激

マッサージボール

足裏をまんべんなく刺激

マッサージボールやゴルフボール、ビー玉などを使って足裏で転がすことで、足裏全体を刺激できます。家事中やテレビ観賞中などに行ってもいいでしょう。



マッサージボール

300～1,000円程度ですが、100円ショップで販売されている場合もあります。なければゴルフボールやアルミホイルを丸めたものでもOK。

足の指から土ふまず、かかとまで足裏全体にまんべんなく転がしましょう。

立ちながら行うと効果的です。バランスを崩すようなら無理をしないで座って行ってください。

CamScannerでスキャン

反射区を効果的に刺激

足もみ棒

効果的に反射区を刺激できる

本書で紹介した足裏もみの反射区への刺激をより効果的に行うことができます。手の指での刺激に慣れてきたら、足もみ棒を使うようにするといいでしょう。

足もみ棒

500～1,000円程度ですが、100円ショップで販売されている場合もあります。

親指を棒の頭に乗せて残り4本の指で握ります。36ページで解説した「押す」「流す」「ほぐす」を足もみ棒で行うと効果的です。

もし足もみ棒がなかったら

消しゴム付きの鉛筆などで代用してもOKです。皮膚を傷つけない丸みのあるものを使いましょう。

CamScannerでスキャン

血行改善に効果的

マッサージハンマー

血圧を下げる効果がある

40ページで紹介したこぶしでたたく方法に足裏が慣れたらマッサージハンマーを使うと効果的です。血圧を下げるだけでなく、足裏の感覚を取り戻すことにつながります。

マッサージハンマー

1,000 ～ 2,000円程度で販売されています。マッサージ用ではない金属製のカナヅチなどは使用しないでください。

足の指以外の足裏全体をまんべんなく1分間たたいていきます。疲労回復や血行改善などの効果があります。

もしマッサージハンマーがなかったら

40ページで紹介したようにこぶしを使ってたたくだけでもOKです。

こんなときは足裏もみ・かかと回しを避けよう

熱があるとき

発熱しているときは、体内で免疫力を高めている状態です。足裏もみやかかと回しでほかの機能を高めてしまうと、自然治癒力のはたらきを妨げることにつながります。

食事直後、飲酒後

食後は食物の消化吸収のために内臓がフル活動している状態です。内臓の働きを妨げないように、食後30分程度は足裏もみやかかと回しは控えるようにしましょう。

入浴前

入浴前に足裏もみやかかと回しを行い血行をよくすると、入浴による血流アップによって心臓や血管に大きな負担をかけます。効果的な入浴後に行うようにしましょう。

CamScannerでスキャン

福辻鋭記(ふくつじ・としき)
アスカ鍼灸治療院院長。日本大学、東洋鍼灸専門学校卒業。日中治療医学研究会会員。30年以上で10万人を超える治療実績を誇り、TBSテレビの特番で日本の名医50人に選ばれた。美容鍼灸の草分け的存在で、女性誌や健康雑誌、テレビ番組などで幅広く活躍中。著書に『寝るだけ! 骨盤枕ダイエット』(学習研究社)、『福辻式 反射区(ゾーン)の地図帳』(永岡書店)、『足首を回せば不調が消える』(河出書房新社)など多数。

本書に関するご質問は、ファクス(03-3239-3688)または封書(返信用切手を同封のうえ)にてお願いいたします。追ってファクスまたは封書で回答させていただきます。内容によっては、回答に時間を要することがございます。

Staff
編集　青木 康(杜出版株式会社)
撮影　松岡伸一
モデル　渡辺則子(株式会社モデルオフィスG)
ヘアメイク　林田亜美
カバーデザイン　渡邊民人(TYPEFACE)
本文デザイン　川瀬 誠

血管がぐんぐん若返る!
最強の「足裏もみ」と「かかと回し」
2020年3月2日　第1刷発行

著者　福辻鋭記
発行人　蓮見清一
発行所　株式会社宝島社
〒102-8388　東京都千代田区一番町25番地
電話(営業)03-3234-4621
(編集)03-3239-0928
https://tkj.jp

印刷・製本　日経印刷株式会社

本書の無断転載・複製・放送を禁じます。
乱丁・落丁本はお取り替えいたします。
©Toshiki Fukutsuji 2020
Printed in Japan
ISBN 978-4-299-00251-8